

2017. FEBRUÁR - XII. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



INTERJÚ

Dr. Szabó Alexandra
kórházi szakgyógyszerész-jelölt

GYEREKGONDOZÁS

Hogyan öltöztessük a
gyerekeket nagy hidegben?

PSZICHOLÓGIA

Miért baj
a halogatás?

ÉLETMÓD

Védjük szervezetünket
gyógynövényekkel!

TÁPLÁLKOZÁS

Fogyási tippek, melyek hatását
tudományos kutatások igazolják



BUTIK tél

ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT!

K₂-vitamin Forte 100 µg és D₃-vitamin 2000 NE

Napi 700mg kalcium van az ételünkben, NE VESSZEN EL!

- A D₃-vitamin a felszívódását, a K₂-vitamin a csontokba épülését biztosítja.
- A K₂ megakadályozza a vérrögképződést.



K₂-vitamin 60db/2 hó
Ára 29 Ft/nap
K₂-vitamin 30db +
D₃-vitamin 60db
Ára 58 Ft/nap

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

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

TÖZEGÁFONYA: 15 ÉVES A GRAN-C!

hazai gyártású termék



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

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

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 K₂-vitamint is tartalmaz. Ezek a vitaminok szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését a csontokba.



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

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: Pixabay.com

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 Nádas 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

BioCo Hialuronsav Forte

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



Rendelje meg februárban 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!

AZ ÍZÜLETEK RUGALMASSÁGÁÉRT BioCo Kurkuma kivonat 7500 tömjénfa kivonattal

A kurkuma és tömjénfa kivonat hozzájárulhat az ízületek rugalmasságának, komfortérzetének fenntartásához.



Rendelje meg februárban 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 Narancs ízű C-vitamin 500 mg rágótabletta

Fogyasztását elsősorban idős korban lévőknek és gyermekeknek ajánljuk, akik a vízzel lenyelhető tablettával szemben inkább finom, narancs ízű rágótablettával szeretnék biztosítani szervezetük C-vitamin ellátottságát.



Rendelje meg februárban 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!

LOLLILAND KÉZFERTŐTLENÍTŐK ÉS SZILIKON TOKOK nagy választékban a patikapack.hu-n!

- ✓ A zseléhez szilikon tok is rendelhető, ami egyedi méretre készült.
- ✓ Bármilyen táskára, övre akasztható, így mindig kéznél van.
- ✓ A célcsoport 3 éves kortól.
- ✓ Kisgyermekek, férfiak és nők egyaránt használhatják.
- ✓ Nincs ragacsos utóérzet.
- ✓ Pézsmát nem tartalmaz.

www.patikapack.hu



Megrendelhető:
www.patikapack.hu,
vagy keresse
a gyógyszertárakban!



Silymarin
A máj legjobb barátja

Máriatövis kivonat - kapszulaként 125 mg silymarin kivonatot tartalmazó étrend kiegészítő. A máriatövis egyike a legrégebben ismert gyógynövényeknek. A silymarin hozzájárul a máj méregtelenítéséhez, támogatja a máj egészségét.
OGYÉI szám: 17704/2016.

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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



Szerkesztői levél

Ritkán adódik alkalom arra, hogy olyan terjedelemben foglalkozzunk érdekes egészségügyi témákkal, mint a Gyógyhír magazin februári számában. Élünk a lehetőséggel: nemcsak a megszokott téli betegségekről írunk – köhögés, torokfájás, lázcsillapítás –, hanem érdekesebb témákat is körbejárunk. Ön például találkozott azzal a videóval, amelyben óvodás gyerekek járkáltak a hóban? Érdekes kérdés, mivel teszünk inkább jót az immunrendszerünknek: ha melegen felöltözünk, vagy ha nem? Nem tudom, Ön azok közé tartozik-e, akik megtartják újévi fogadalmukat, vagy azok közé, akik nem? Ha az utóbbiba, olvassa el pszichológusunk cikkét, amely rávilágít a halogatás lélektanára. Természetesen a táplálkozás sem maradt ki ebből a számból: sok mindent megtudhat a gyógynövényekről és a téli szupergyümölcsökről.

Jó szórakozást!

Vámos Éva

Vámos Éva

GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

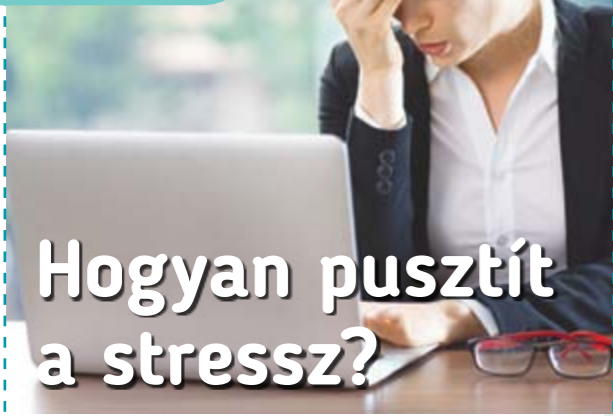
Fehér Kígyó Patika

Miskolc



Évtized vége felé Barack Gyula volt a Fehér Kígyó Patika gyógyszerésze, de már a Kazinczy és a Széchenyi utca sarkán. A második világháború után, 1948-ban költözött mai helyére, a Széchenyi utca 33-ba. Rövid idő múlva államosították, és 1995-ig 19/40. számú gyógyszertár volt a neve. Berendezése értékes, szecessziós stílusú, a mai napig használatban van. A Kígyó Patikát jelenleg Dr. Rajna Éva személyi jogos gyógyszerész vezeti.

A gyógyszertárat eredetileg Tállyán alapították, s onnan költöztették a miskolci főutcára 1803-ban. Szabó Gyula gyógyszerész 1876-ban vásárolta meg a mai Széchenyi utca 31. szám alatti telket, a Hitelintézeti palota mellett, ahol egy 1 emeletes épületet építtetett, amit később még bővítettek. 1898-ban Popovics Antal volt a tulajdonosa, majd 1911-től „Kellner és Fodor”. Az 1920-as



Hogyan pusztít a stressz?

Régóta tudjuk, hogy az állandó stressz kulcs szerepet játszik a szívinfarktus megnövekedett kockázatában (is), ám eddig kevésbé volt ismert, hogy ez milyen úton megy végbe. A Harvard Egyetem Orvostudományi Karának kutatócsoportja azonban most a The Lancet című orvostudományi folyóiratban közzétett tanulmány szerint feltárta az érzelmek feldolgozásában elsődleges szerepet játszó agyrégió, az amigdala fokozott tevékenységét, ami segít megmagyarázni a kapcsolatot a szív- és érrendszeri betegségekkel. Úgy vélik, az amigdala jelzi a csontvelőnek, hogy több fehérvérsejtet termeljen, ami gyulladást okoz az artériákban. Ez okozhat szívinfarktust, az angina pectorisnak nevezett mellkasi fájdalmat vagy stroke-ot. Stresszes állapotban az agy ezen területe jól jelezheti szív- és érrendszeri események bekövetkezését – számol be az MTI. Ahmed Tawakol, a kutatás vezetője elmondta: „Eredményeink páratlan betekintést nyújtanak abba, miként vezet el a stressz szív- és érrendszeri betegségekhez. Ennek alapján a stresszoldás olyan előnyökkel járhat, amelyek túlmutatnak a lelki egészség javításán.”



Javul az élelmiszerbiztonság

Jelentős mértékben javultak a 2016-os téli szezonális élelmiszerlánc-ellenőrzés eredményei a megelőző évek adataihoz viszonyítva. December 1-31. között mintegy 4800 létesítményt ellenőriztek a szakemberek, ebből 550 élelmiszer-előállító helyen, 1809 élelmiszer-forgalmazásban, 688 pedig vendéglátóhelyen történt. Az egy hónapig tartó ellenőrzés alatt több mint 20 ezer hazai és külföldi élelmiszertétel került górcső alá. A megvizsgált termékek 7,5 százalékát, 1 529 tételt, összesen 19 223 kg élelmiszert kellett kivonni a forgalomból, melynek értéke csaknem elérte a 4,9 millió forintot. Az akció során feltárt szabálytalanságok miatt 61 alkalommal figyelmeztetést, 124 esetben bírság kiszabását alkalmazták szankcióként a szakemberek, összesen 11,8 millió forint értékben – írja a portal.nebih.gov.hu, a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági hivatal (NÉBIH) honlapja. A korábban tapasztaltakhoz képest jelentősen csökkentek a higiéniai hiányosságok. Évről-évre javulás tapasztalható a termékek minőségével és összetételével, nyomon követhetőségével és a dolgozók képzettségével, valamint alkalmasságával kapcsolatos szabálytalanságok terén.

A megyei kormányhivatalok és a járási hivatalok szakemberei – koordinálásával – az év végi téli akció során a friss húst; a haltermékeket; a pácolt, füstölt nyers vagy főtt húskészítményeket, az édesipari termékeket és a szezonális zöldségeket és gyümölcsöket ellenőrizték kíméletlen. A szezonális ellenőrzés elsődleges célja, hogy hozzájáruljon az élelmiszerbiztonsági és minőségi követelmények maradéktalan teljesítéséhez az ünnepek miatt megnövekedett forgalom mellett.

Miért ringatják baloldalt újszülöttjüket az anyák?

Megvan a magyarázat arra, az anyák miért inkább baloldalt ringatják az újszülöttjeiket. A kutatók szerint ez a pozíció aktiválja a gyermek jobb agyféltekéjét, aminek nagy szerep jut a kommunikációt és a kötődést segítő agyi funkciókban. Amikor az anya balján, szemtől szembe ringatja a babáját, akkor a bal szemük közvetlenül egymás felé néz. Ebben a helyzetben a vizuális információ nagy része a jobb agyféltekéjükbe jut, amely a figyelemmel, a memóriával, a gondolkodóképességgel és a problémamegoldással áll összefüggésben, ezek pedig mind szükségesek a hatékony kommunikációhoz. A Szentpétervári Állami Egyetemen dolgozó Jegor Malasicsev amerikai és ausztrál kollégáival azt vizsgálta, hogy tizenegy fajnál – vadló, rozmár, rénszarvas, antilop, pézsmatulok, juh, bálna, kardszárnyú delfin, kenguru – is megfigyelhető volt-e ez az „oldalirányú tartás – írja az MTI a BBC News alapján. „Úgy sejtjük, hogy ez a pozíció nagyon elterjedt, sőt néhány kivételt leszámítva talán az emlősök közös jellegzetessége” – tette hozzá.

Figyelem!

Csokoládés kekszekt vontak ki a forgalomból

Nem jelölt tehéntej tartalom miatt Lenny & Larry's márkajelzésű csokoládés kekszeket vontak ki a forgalomból Európa több tagállamában. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal felhívja a tejallergiában, illetve -intoleranciában szenvedők figyelmét, hogy aki – akár üzletben, akár webáruházban – vásárolt a 7/11/2017 és 30/11/2017 közötti minőségmegőrzési idővel jelölt termékekből, az ne fogyassza el.

A riasztás az Európai Unió élelmiszer- és takarmánybiztonsági riasztási rendszerén (RASFF) érkezett. A terméket az Egyesült Államokban állították elő, magas növényi eredetű proteintartalma miatt fogyasztását elsősorban sportolásnál, fokozott fizikai igénybevétel esetén részesítik előnyben.

A termék azonosító adatai:

- Termék megnevezése: Lenny & Larry's The Complete Cookie Chocolate Chip (csokoládés keksz)
- Vonalkód: 7 87692-83461 7
- Minőségmegőrzési idő: a termékvizsgálás 7/11/2017 és 30/11/2017 közötti minőségmegőrzési idővel ellátott tételek érinti
- Kiszerezés: 113 g
- Előállító: Lenny and Larry's Panorama City, CA United States

Védőoltás bárányhimlő ellen

Tavaly több mint 36 ezer bárányhimlős megbetegedést jelentettek országosan, azokban a városokban azonban jelentősen csökkent a bárányhimlős megbetegedések száma, ahol az önkormányzat úgy döntött, a város finanszírozza a védőoltást a helyi gyerekek számára. A Házi Gyermekorvosok Egyesülete (HGYE) ezért üdvözli Hódmezővásárhely kezdeményezését, hogy a Megyei Jogú Városok Szövetsége a bárányhimlő elleni oltás felvételét kérje a kormánytól a kötelező védőoltási rendbe. Az MTI-nek eljuttatott közleményben Póta György, a HGYE elnöke kifejtette, a magas esetszám miatt népegészségügyi hozadéka lenne, ha az országban minden kisgyerek még a közösségbe kerülés előtt megkapná a bárányhimlő elleni oltást. Költséghatékonysági elemzések szerint, ha a vakcina bekerülne a nemzeti védőoltási rendbe, évi 1,5 milliárd forint lenne megtakarítható. A hasonló betegségek, mint a rózsahimlő, a mumpsz és a kanyaró elleni védőoltás már több mint 25 éve része a kötelező oltási rendnek.

A szép embrió nem a jó embrió

Amesterséges megtermékenyítés sikerességét befolyásoló markert azonosított a Pécsi Tudományegyetem és a Semmelweis Egyetem közös kutatócsoportja – jelentette be Szekeres Júlia immunológus. Ma egyenlő több embriót ültetnek be az anya méhébe, sokszor azonban két vagy az összes embrió is beágyazódik. Ez azért baj, mert az iker- és a többes terhesség a csecsemők fejlődési visszamaradását is eredményezheti, és a koraszülés egyik leggyakoribb oka. A cél ezért annak az embriónak a beültetése, amely a legjobb beágyazódási képességgel rendelkezik – írja az MTI. Ma morfológiai megjelenésük alapján választják ki a beültetésre szánt embriókat, „bebizonyosodott azonban, hogy a „szép” embrió nem feltétlenül jó is egyben, ezért számos próbálkozás irányul olyan jellemzők, markerek azonosítására, amelyekkel a beágyazódni képes embrió felismerhető” – magyarázta a szakember. Úgy tűnik, a magyar kutatók találtak egyet: a 90 százalékos eséllyel beágyazódó embrió tenyésztőfolyadékában lényegesen kevesebb a nukleinsavat tartalmazó extracelluláris vesiculum, mint a beágyazódni képtelen embrióéban.

hirdetés

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG VEP® potencianövelő készülék

Napjaink jelentős párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarairól eredő szexuális diszharmonia. 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 VERSENYTÁRS 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 20 325 8621, +36 30 600 4030

Részletes ismertetés a VEP® használatáról és előnyeiről: www.vep-keszulek.hu

A készülék megfelel az EU előírásainak | EN ISO 13485 követelményei szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.

Hőemberkék:

hogyan öltöztessük hidegben a gyereket?

Talán a rekordhideget hozó télnek köszönhető, hogy ismét „meleg” téma lett a régi kérdés: milyen öltözékekkel védjük gyermekeinket az időjárási szélsőségek ellen. A legnépszerűbb közösségi oldalt például elárasztották a videók, amelyek pár éves, hófürdőző kicsiket ábrázolnak. A kommentelők egy része szerint a gyerekek ily módon edzettek, egészségesek lesznek, míg mások felelőtlennek tartják a porontyákat ridegen tartó szülőket. Kinek adjunk igazat?

Mielőtt megpróbáljuk megválaszolni a kérdést, érdemes tisztázni, miként képes szervezetünk (bizonyos határokon belül) a környezet hőmérsékletének változásai dacára megőrizni a saját hőmérsékletét – vagyis hogyan működik hőszabályozásunk.

A meleg ellen testünk elsősorban az erek tágulásával és verejtékezésével védekezik, vagyis egyrészt az artériákban megnövekszik a véráram, a vér így eljut a bőrfelszín hajszálereibe, és az így keletkező hővesztés hűti a szervezetünket. Másrészt túlzott melegben a bőr alatti mirigyek verejtéket termelnek, ami az izzadságvezetéken és a pórusokon keresztül a bőrre kerül, és elpárologásával hővesztést okoz. Harmadrészt melegben ellazulnak a bőrfelszín alatt azok az apró izmok, amelyek a szőrtüszők mozgásáért felelnek. Így a szőrszálak a testünkön lelapulnak, vagyis nem akadályozzák a légmozgást a bőr felett, ami szintén hővesztéshez vezet.

És hogy mi történik olyankor, amikor a hideg ellen kell védekeznünk? A bőr alatti mirigyek nem választanak ki verejtéket, a bőr alatti kapillárisok összehúzódnak, hogy a szervezetben tartsák a hőt. A szőrtüszőkhöz kapcsolódó izmocskák pedig megfeszülnek, így a hozzájuk tartozó szőrszálak felemelkednek, a közéjük rekedt levegő pedig egyfajta szigetelőréteggé alakul, amely szigetelőrétéggé szolgál a testünk körül. Az izzadság pedig megfeszül, ami hőtermeléssel jár.

Bár egyszerűnek tűnnek, a fenti folyamatok vezérlése meglehetősen bonyolult, az izmok például agyunk hipotalamusznak nevezett részétől kapják a parancsot a remegésre. Ösz-

szességében elmondhatjuk, hogy az ideg- és a keringési rendszer, a mirigyek és más szervek összetett együttműködése kell ahhoz, hogy testünk megőrizze az optimális működéséhez szükséges hőmérsékletét – és ezzel a képességgel a csecsemők szervezete az első 6 hétben nem rendelkezik.

Óvatosan a kisbabákkal!

Ezzel a kérdés egyik felét már meg is válaszoltuk: a kisbabák nem edzetten válnak a hűvös környezetben, hanem meghűlnek. Ez nem jelenti, hogy hidegben nem vihetjük őket levegőzni a szabadba. Ha az arcuk, kezük lehűl, az mindaddig nem probléma, amíg a takaró és a kabát alatt kellemesen meleg marad a testük. Bármilyen alaposan is bugyoláljuk be azonban őket, érdemes megfogadni a következő ökölszabályt: a nyáron született babákat 2 hetes, a télieket 6 hetes koruk körül kezdjük levegőztetni a szabadban.

Még mindig az újszülötteknél maradván még egy tanácsot hallhatunk gyakran a védőnőktől: ugyancsak a kicsik kialakulatlan hőszabályozása miatt célszerű mindig egy réteggel több ruhát adni a babákra, mint amiben mi magunk kényelmesen érezzük magunkat. A gyerekszoba hőmérséklete a szakértők szerint akkor ideális, ha napközben 22-25, éjszakára pedig 21-22 fokos. Az eszményi hőmérsékletet persze nem mindig lehet biztosítani, a nyári melegben, vagy télen a távfűtéses lakásokban akkor érzik magukat komfortosabban a kicsik a hálószobában, ha vékonyabb takarót, könnyebb ruházatot adunk nekik.



Éghajlat- és kultúrafüggő

Ahogy cseperedik a gyerek, úgy alkalmazkodik hőszabályozása, hőtermelése és hőleadása a külső környezeti körülményekhez. A bölcsődékben, óvodákban sokszor hűvösebb időben is a szabadban altatják a gyerekeket, persze alaposan bebugyolálva, és sokan otthon is a balkont, teraszt, kertet választják a fűtött lakás helyett.

Természetesen éghajlattól és kultúrától is függ, milyen hőmérsékletet érzünk komfortosnak. Észak-európai országokban nem ritka, hogy a gondosan felöltöztetett apróságokat olyankor is órákig hagyják a szabadban, amikor röpködnek a mínuszok – ezzel szemben itthon a védőnők azt javasolják, mínusz 5 fok alatt inkább bent altassuk a kicsiket, és inkább gyakori szellőztetéssel biztosítsunk nekik friss levegőt. De hogy a felnőttek világából is mondjunk egy példát: sok Angliában, Németországban dolgozó fiatal panaszkodik arra, hogy a briteknél a házakat sokszor csak egyrétegű ablakkal látják el, a német középületeket pedig jellemzően soha nem fűtik 18 foknál melegebbre – hogy aztán hazajöve az elviselhetetlenül túlfűtött magyar lakásokra panaszkodjanak...

P.B.

A svéd bölcsődések és óvodások télen ugyanúgy a szabadban alszanak napközben, mint nyáron. Csak -10 °C fok alatt viszik be őket a fűtött szobába, vagy ha szél.

Erős csontok 50 év felett is

K₂-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 K₂-vitaminra is.

K₂-vitamin mint slusszkulcs

A K₂-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkben a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, ami a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K₂-vitaminra. A K₂-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K₂-vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

Miért ajánlott pótolni a K₂-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K₂-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 K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta meg kéne ennünk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet, vagy 5 liter joghurtot. Mivel a mos-tani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a

szponzorált cikk



szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni. Az egészséges csontokhoz tehát kalcium és D-vitamin mellett K₂-vitaminra is szükség van. A patikákban már kapható olyan készítmény, amely együtt tartalmazza ezt a három hatóanyagot.

Dr. Piri László
gyógyhir magazin 7

Még mindig „terítéken”: Cukor vagy édesítőszer vs. Édesítőszer vagy cukor ?

Átvitt értelemben és szó szerint is folyamatosan terítéken van, hogy a két lehetőség közül melyik a jobb. Egy valamit minden szakember előre leszögezett: a kérdés csak egészséges, cukorbetegségben nem szenvedő emberek viszonylatában értelmezhető. És ezzel a lendülettel szögezi le a szakemberek egy része, hogy az egészséges embernek nem szükséges mesterséges édesítőt használni.

De nézzük, mi okozza a véleménykülönbségeket, a két táborra szakadást. Azt kell eldönteni, hogy mi a cél: hogy gyors energiaforráshoz jusson a szervezet, vagy tartósabb ideig tárolja az energiát.

Mikor van szükségünk gyors energiapótlásra? Ha a sportoló éhes, nem tud teljesíteni, ahogyan például egy vizsgázó diák sem. Igaz lenne az ismert reklám, ami azt mondja, ha „éhes vagy, egyél csokit”? – tettem fel a kérdést a szakembereknek, és igen: tényleg így van. Vagyis az történik, hogy a vércukorszint felugrik, a teljesítőképesség magas, az éhségérzet elmúlt – de ez csak rövid ideig tart.

Azt is meg kell vizsgálni, hogy melyik cukor milyen gyorsan bomlik. Ezt a glükémiás index mutatja meg. Ez pedig nem más, mint a szénhidrát tartalmú élelmiszereknek a szőlőcukorhoz viszonyított vércukoremelő képessége a glükózhoz képest. Azt mutatja meg, hogy a cukor vagy az adott élelmiszer milyen szinten emeli meg a vércukrot, de sajnos nem mindegyik terméken van rajta. Az egyszerű cukor az a glükóz, amivel a legtöbb ember ízesít, édesít. Az összetett cukor több szénhidrát egységből épül fel és elnyújtott hatása van.

Az édesítőszeret pedig két csoportra osztjuk: mesterséges édesítőszer és cukorhelyettesítő. A mesterséges édesítőszer csak a cukor édesítő erejének a pótlására való, de ezek nem szénhidrátok, nem emelik meg a vércukrot. Ilyen az aszpartám, a sztívia, az aceszulfám-kálium, a szacharin.

A cukorhelyettesítők vagy -pótlók a sütés-főzésnél cukor helyett szerepelnek, de mivel alacsony a glükémiás indexük, ezek nem hirtelen emelik a vércukorszintet, hanem tartós energiaforrások. Kevesen tudják, pedig a cukorbetegség számára ezek kilós kiszere-

lésben, receptre kaphatóak, ilyen a xilitol, az eritritol, a mannitol, a fruktóz. Sajnos van egy hátulütőjük: nagyobb mennyiségben hasmenést okoznak.

Az egészséges ember számára a péksütemény, a csoki mind-mind egyszerű szénhidrát, és valóban nem egészséges, ha az éhségérzetet ezekkel csökkentjük, mert hamar megéhezünk. Ezekről rövid távon újra csak éhesebbek leszünk, és ez azt eredményezi, hogy egyre többet eszünk.

És ekkor jön az ötlet: legyen hosszított a felszívódás, tartson tovább az energia. Mi a megoldás? Az egyensúlyt kell megtalálni, fel kell mérni, hogy a szervezet milyen terhelésnek van kitéve, működéséhez milyen mennyiségű szénhidrátra van szükség, ahhoz megfelelő mennyiségű energiánk legyen. A szénhidrát hasznosulása úgy a legjobb, ha rostban, keményítőben gazdagabb ételek kíséretében visszük be a szervezetbe.

Az összetett szénhidrátok hosszantartó energiát biztosítanak, nem emelik meg drasztikusan a vércukorszintet, kedvező hatásúak az éhség szabályozásában. Mindemellett gátolják a zsírok felszívódását, teltségérzetet okoznak és késleltetik a gyomor kiürülését. Összetett szénhidrátot tartalmaznak például a keményítőben gazdag zöldségek, gyümölcsök.

Ha valaki átesik a ló másik oldalára, és ha csak cukorpótlót fogyaszt, akkor nincs gyors energiaforrása. Az illető hiába eszik szénhidrátot, nincs energiája az adott fizikai vagy szellemi munkához. Mint mindenben, itt is az arany középutat kell választani: mérjük fel, mire van szükségünk. Az egyszerű és az összetett szénhidrát is hasznos, csak más funkciót lát el – ezért kell a döntéshez szakember segítségét kérni.

Vincze Kinga

Egyes élelmiszerek glükémiás indexe szénhidrát tartalmukkal egyező mennyiségű glükóz által okozott vércukor emelkedése százalékban (forrás: Magyar Diabetes Társaság honlapja)

GLIKÉMIÁS INDEX		ÉLELMISZER
magas	90-100%	malátacukor, normál cukros üdítők, méz, burgonya, rizs, kukoricapehely, gabona
magas	70-90%	kalács, fehér és félbarna kenyér, kifli, Abonett, kétszersült, fehér liszt, sós süтик, kekszek ,tészták, szőlő, görögdinnye, tejberizs, édes, müzli, sült krumpli, szacharóz
közepes	50-70%	fekete kenyér, főtt rizs, zabpehely, kukorica, banán, ananász, cukrozatlan gyümölcslevek, étcsoki
alacsony	30-50%	tej, joghurt, kefir, hazai gyümölcsök, durumtészta, makaróni, spagetti, tejszínes fagyalt, tejszokoládé
alacsony	30% alatt	fruktóz, szorbit, sütőtök, lencse, bab, borsó, retek, paprika, paradicsom, cékla, káposzta, saláták, mogyoró , dió , korpás müzli, színes főzelék

CalciTrio® 3 az 1-ben

filmtabletta és pezsgőtabletta változatban



Új!
Pezsgőtabletta

Napi 1x

Ca kalcium
D3 vitamin
K2 vitamin

CalciTrio®
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!

Köhögéscsillapító gyógynövények

Vírusok, allergia, megfázás vagy egyszerűen a száraz levegő – télen sokunkat kínozza a köhögés. A köhögés csillapítása „csak” tüneti kezelés, ami nem minden esetben szünteti meg az alapbetegséget. A közérzetünkön azonban sokat javíthatunk otthoni módszerekkel is.

A felső légutak hurutos megbetegedéseinek egyik kísérő tünete a köhögés, ami lehet száraz vagy hurutos. A hurutos köhögést a légutakban lerakódott, felgyülemlett nyák feloldásával, annak felkötésével, eltávolításával lehet megszüntetni. Elsősorban az alapbetegséget kell meggyógyítani, ez pedig az orvos feladata. A téli hidegben, a náthás, influenzás időszakban gyakori a baktérium- vagy vírusfertőzés kiváltotta köhögés, de allergia, dohányzás, porbelégzés, gyógyszer mellékhatás vagy asztma is eredményezheti. A köhögés ténye még nem határozza meg egyértelműen, hogy milyen gyógyszerhez kell nyúlni. Ha recept nélkül vásárolunk köhögéscsillapítót, mindig kérjük a gyógyszerész tanácsát! A hurutos köhögésnél tapadós, zöldessárga vagy fehéres színű nyák,

köpet jelenik meg, ahogy a betegek mondani szokták „felszakad a köhögés”. Az ún. produktív köhögést nem szabad csillapítani, a lerakódott nyákot kell eltávolítani, köptetőkre vagy hurutoldókra van szükség.

Sok folyadék!

A köhögés első számú ellenszere a méz, ami citrommal segíti a letapadt váladék felszakadását, kiürülését. Hagymahéjból főzött teába keverve felerősödik a méz gyulladáscsökkentő hatása. Fokhagymával fogyasztva rövid időn belül képes megszüntetni az irritációt, a köhögési ingert. A fekete retek szintén segítség. Vágjuk le a tetejét, szedjük ki a belsejét és kanalazunk bele mézet. Hagyjuk állni néhány órán, akár egy éjszakán át, és a léből együnk egy-egy evőkanállal szükség szerint. Az édesköményből készült mézes szirup szintén nyákol-

dó. A hársfavirág tea kiváló izzasztószer, köhögéscsillapításra is alkalmas. A lándzsás útifű, és a kakukkfű kifejezetten jó nyákolodók. Köhögés esetén fontos lemondanunk a koffeinről és az alkoholról, mert mindkettő vízhajtó hatású.

D.-K. D.

Jó tudni!

A forró teák - a tévhittel ellentétben - nem tesznek jót a gyulladt toroknak. Köhögős és torokfájós időszakban természetesen igyunk a teákat.

Vessen véget a refluxnak!

Sokat evett és fáj a hasa, netán égető, maró érzés jelentkezik a gyomortájékatól egészen a nyelőcsővéig? Ennek általában az az oka, hogy a nyelőcsőbe visszaáramló gyomorsav marja a nyálkahártyát a megnövekedett hasúri nyomás miatt.

A fenti jelenség teljesen természetes egy nagy lakoma után, vagy éppen ünnepi időszakban, farsangi mulatozások alkalmával. Ha azonban állandósulnak a problémák, nem árt orvoshoz menni, előfordulhat ugyanis, hogy reflux betegségtől szenvedünk. Ennek lényege, hogy a visszazúródó gyomornedv nem kizárólag kiadós étkezések után jelentkezik, hanem máskor is. Ha hetente többször vagy akár naponta tapasztaljuk, hogy „sok a savunk”, jó eséllyel refluxunk van – magyarázta lapunknak dr. Szőnyi Mihály gasztroenterológus. Az ok főleg testi adottságokban keresendő, hiszen nem mindenkinél egyforma erősségű az az izommozgás, amely a nyelőcsőből a gyomorba juttatja a falatokat, és természetesen a termelő gyomorsav mennyisége sem azonos

mindenkinél. Figyelemfelkeltő jel a szegycsont mögötti égő érzés, vagy szűró fájdalom jellemzően étkezés után vagy ha előrehajolunk.

Ételünk az életünk

A „fojtogató betegség”, a reflux kórképét először dr. A. Wilkenstein írta le 1935-ben. Az orvosok szerint az allergia és az IBS után a reflux is beállt a népbetegségek sorába. Több gyógyszer (például szteroid tartalmú szívgyógyszer, nyugtató), valamint a feldolgozott élelmiszerek is felelősek a gyomor bélfőrájának változásáért és azért, hogy egyre több embert érint a betegség. A savas gyomortartalom nemcsak égeti és marja a nyálkahártyát, de gyulladást is okozhat a garatban, ezért könnyebben telepedhetnek meg a gyomorban a kórokozók. A Magyar Gasztroenterológiai Társaság né-

hány évvel ezelőtti felméréseinek eredményei egyértelmű összefüggést mutatnak a reflux betegek és káros szenvedélyeik között. A megkérdezett érintettek egyötöde saját bevallása szerint gyakran iszik alkoholt, egyharmada dohányzik, több, mint 50 százalékuk pedig túlsúlyos vagy elhízott. A felmérés résztvevői azt is elárulták, hogy a stressz jelen van a mindennapjaikban a rendszeresen étkezés mellett. Ha refluxos panaszaink vannak, magas párnán aludjunk – tanácsolja a szakorvos. Érdemes napi ötször, egyszerre kisebb adagokat enni. Csokoládéból, citrusfélékből, zsíros, fűszeres ételekből együnk a szokásosnál jóval kevesebbet és lehetőség szerint ne fogyasszuk hagymát, paprikát, paradicsomot, alkoholt, kávé és szén-savas italokat!

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

CÉLZOTT MEGOLDÁS HURUTOS KÖHÖGÉSRE!



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

Vény nélkül kapható, acetilszalicilát tartalmú gyógyszer.

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

hirdetés



SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

Pharmaforte

GASTRO-BON

rágótabletta

A Gastro-Bon rágótabletta kettős hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő. **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai bevonják, erősítik a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit, óvják a gyomorsav erős hatásával szemben.

Hatóanyagai kedvezők

- a nyelőcső- és gyomornyálkahártyák védelmére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,
- az emésztőrendszer segítésére, nehéz vagy megváltozott étkezésekhez, a tejcukorlebonthatás támogatására.

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt kell víz nélkül elragni.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől. Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL) 5 tejsav-baktériummal Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu=élő csiraszám), prebiotikumok

MEGÉRKEZETT, ÚJRA KAPHATÓ!



SAJGÓ
ÍZÜLETEK?

ÖRDÖGCSÁKLYA
krém



8% ördögcsáklya kivonat

Elhúzódó ízületi gyulladások és ízületi kopások időszakában, frissítő helyi masszírozásra.

- A MOZGÁS SZABADSÁGA -

www.biomed.hu f biomed.kft



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

A porckopás tünetei és gyógymódja

Vannak gyulladásal nem járó ízületi bántalmak, ilyen például a porckopás. Ezt sem szabad félvállról venni, mielőbb tennünk ellene – komfortosabb hétköznapjainkért.

Az ízületeket alkotó csontvégek felszínét nagyon ellenálló, erős üvegporcréteg borítja, ez a felület biztosítja a sima mozgást. Az üvegporc azonban igen kevés sejtet tartalmaz, emiatt regenerációs képessége igen csekély – állítja dr. Gergely Zsolt ortopéd szakorvos. Az ízületi porc kopása gyakori, általában a nagy terhelésnek kitett lábak ízületeiben és az ágyéki gerincen alakul ki. A könyök, a váll ízületei is átélhetik ezt.

Az orvostudomány kialakulásának okát még nem ismeri pontosan, de azt már tudjuk, hogy mi minden idézhet elő. Ilyen például a túlsúly vagy a mozgásszervi túlterhelés illetve a sérülések. Hogyan ismerhetjük fel, hogy valóban ez problémánk? A legkisebb megterhelésnél is fájdalmat érzünk, illetve pihenés után nagyon nehéz felkelni, recseg-ropog mindenünk, nem is tudjuk, de kisebb porc darabok le is válhatnak. Ez persze hosszú folyamat eredménye. Testünk jelzései alkalmasak arra, hogy belelendüljünk a folyamat megállításába, az ellentámasztásba. Első körben – mint mindig – legfontosabb a fájdalom csillapítása. Erre vannak például gyulladáscsökkentő gyógyszerek, krémek. A következő lépcső a gyulladáscsökkentő injekció, aztán a tablettás porckészítmény. Örök szabály: ne önmagunkat diagnosztizáljuk, kérjünk szakembertől, orvostól segítséget, véleményt!

A mozgás a kulcs

A porcproblémától azonban azok is szenvednek, akiknek ízületei fokozott igénybevételnek vannak kitéve, ők a sportolók, a túlsúlyos emberek és a nehéz fizikai munkát végzők. Természetes, hogy az ízületek túlterhelése miatt támogatásra van szükség akár az előbbi, akár az utóbbi esetben. A súlyosabb porckopás esetében a fájdalom fokozódik, sőt állandósulhat, így az ízület mozgástartománya is csökken. Aki ilyen gondokkal küzd, egyre kevesebbet mozog, mert

a fájdalom visszatartja. A kevés mozgás pedig egyenes út ahhoz a lejtőhöz, amin már nincs visszaút: a fájdalommal együtt vagy annak ellenére is mozogni kell, és nem elhagyni magunkat. Megoldás itt is van: lehet olyan kezelés, ami a tablettás porckészítmény szedésében merül ki, de ha éppen arról van szó, a műtét lehetőségén is el kell gondolkodni.

Az ízületi fájdalmat okozó betegségek egyik jellegzetes, különleges csoportját képezik a reumás ízületi gyulladásos panaszok. A porc felszín széli részein a túlbujzított ízületi belhártya rákúszik az üvegporc felszínére, és tönkreteszi. Ennek eredménye a porcfelszín gyors kopása. Gyanús és tartós, vagy alkalmanként jelentkező ilyen jellegű fájdalomnak mindig menjünk utána! Keressük az okokat, és kérjünk szakértőtől segítséget!

V. K.

Tudomány

A glükózamin, a kondroitin-szulfát és a hialuronsav a porcok építőanyaga. A kollagén az izmok, ízületek, inak, porcok, szalagok és a csontozat természetes összetevője. A C-vitamin részt vesz a kollagénképződésben és ezen keresztül a porcok normál állapotának és működésének fenntartásában. Az indiai tömjénfa (*Boswellia serrata*) hozzájárul az ízületek rugalmasságának megőrzéséhez, hatóanyaga a Boswellin-sav.

www.gyogyhir.hu

Amikor csak „nagyjából” látod a világot...

„A szürkehályog (latinul cataracta) a szemlencse elsősorban idős korban jelentkező elszürkülését jelenti, aminek következtében a látás jelentősen romlik.”

„A szemünk fénye ...” – a számunkra legkedvesebb emberekre, hozzátartozóinkra, szeretteinkre mondjuk ezt. A magyar nyelv annyira szép, olyan kifejező, hogy érdemes komolyan venni, mert az anyanyelvünk üzen. Ezzel a mondással azt, hogy érzékszerveink teljesítményei közül talán valóban a legdrágább kincs az, hogy látunk. Ezért mindig, minden életkorban nagyon oda kell figyelni arra, hogy ezt a képességünket minél tovább megtartsuk. Az egyik nagy ellenség, a nagy „mumus” a szürkehályog. Általában valóban időskorban alakul ki, ám sajnos egyre több a tapasztalat arról, hogy korábban is fenyegethet. Ritkán fordul elő, mégis tény, hogy egészen fiatal korban is diagnosztizálják.

Komolyan kell venni!

Az eddig ismert kockázati tényezők között szerepel a családi hajlam, a cukorbetegség, a dohányzás és a túlzott napsugárzás is. Egyébként egyes amerikai felmérések szerint 80 éves korára a lakosság fele szenved szürkehályogtól. Sajnos az emberek nem veszik komolyan a szürkehályog miatti látásromlást, mert az nem jár fájdalommal, nem fertőző, nem okoz különösebb kellemetlenséget. És éppen ebben van a veszélye! Az emberek idővel inkább hozzászoknak a csökkent látáshoz, mintsem orvoshoz fordulnának, miközben a szemek opálosan szürke színt adó szürkehályogról tudni kell, hogy akár vaktságot is okozhat. Megéri? Biztos, hogy nem. Tehát figyeljünk! Ha a tiszta látás mértéke csökken, és a szemüveg sem tűnik megoldásnak, akkor féltő, hogy szürkehályog vagy valamilyen más szemészeti probléma van. Természetesen a megoldást csak az orvos tudja. Pontos diagnózist kell szereznünk, és utána jöhetnek a tervek, hogy miként oldjuk meg a problémát.

Az antioxidánsok segítenek

A legújabb kutatások biztatóak, hiszen az már kiderült, hogy az antioxidáns anyagok képesek késleltetni a szürkehályog kialakulását. A dohányzás és az alkoholfogyasztás elhagyása, valamint a megfelelő fényvédelmet nyújtó napszemüveg viselése mellett a luteinben és zeaxanthinban gazdag táplálkozás is segíthet, az antioxidáns fekete áfonya kivonat pedig kiválóan támogatja a szervezetet az oxidatív folyamatok elleni védekezésben. A tudomány mai állása szerint a szürkehályog sem lézerrel, sem gyógyszerrel nem szüntethető meg, kezelés nélkül vaktsághoz vezet. Jelenleg egyetlen módszer a műtéti beavatkozás, azonban ez ma már nagyon modern eszközökkel, helyi érzéstelenítéssel, és úgy oldható meg, hogy a beavatkozás után otthon lábadozzunk. Ne várjuk meg a nagyobb bajt, óvjuk „szemünk fényét”.

V. K.

www.gyogyhir.hu

focus medical
Lézeres Látásjavító Központ

SZÜRKEHÁLYOG
MŰTÉTEK

LÁSSON ÚJRA
ÉLESEN
SZÜRKE HELYETT
SZÍNESEN!

- ✓ Korszerű eljárás
- ✓ Fájdalommentes
- ✓ Bennfekvés, altatás és injekció nélkül
- ✓ Várólista nélkül
- ✓ Prémium lencsék széles választéka
- ✓ Akár olvasószemüvegre sem lesz többet szüksége



9 000 FT ÉRTÉKŰ
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával a 15 000 Ft helyett 6 000 Ft-ért végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági vizsgálatot.

További információk és bejelentkezés: Focus Medical
Margitsziget (06 1) 450 3333/info@focusmed.hu
www.focusmed.hu

PIC Hőmérőcsalád



LERÁZÓS – VEDO Ecoplus



- Lerázóval, és nagyítós tokkal
- EU szabványnak megfelelő
- Mérési idő: 4 perc

DIGITÁLIS – Vedo Family



- Mérési idő: 1-3 perc
- Pontos mérés
- 1000 mérésre elegendő kapacitás

INFRA – ThermoEasy

- Klinikailag validált
- 25 memória
- Mérés végén hangjelzés
- Mérési idő: kb 5 mp



AKCIÓ

ThermoEasy + Chicco babafürdető

A termékek kizárólag patikában kaphatóak!
További információ a termékről: www.aim-medical.hu



Forgalmazó: AIM-Medical Kft.
1138 Budapest, Rákospalotai határárt 2.
Tel.: 06-1-4146-431, Fax: 06-1-4146-492
www.aim-medical.hu • info@aim-medical.hu

EGÉSZSÉG

A láz és csillapítása

A láz nem betegség, hanem testünk jelzése arról, hogy valamilyen gyulladás, fertőzés vagy más betegség van jelen. Elsősorban az alapbetegséget kell kezelni!

A láz maga nem betegség, csak tünet, valójában a szervezet önvédelmi reakciójának része – magyarázta lapunknak dr. Kádár János belgyógyász, immunológus. A láz hasznos is lehet: erősíti az antibiotikumok hatását, és csökkenti a fertőzésveszélyt. Ezeket a hatásokat kell összevetni a kellemetlenséggel, amit okoz. A láz sok esetben egyszerű fertőzéshez társul, például enyhe tünetekkel járó náthához.

A test hőjét legtöbbször hónaljban vagy fülben mérjük hagyományos, lerázható, digitális vagy akár infra hőmérővel. Csecsemőknél, kisgyerekeknél végbélben szokták mérni a hőmérsékletet, de ebből az értékből 0,5°C-ot le kell vonni, mivel ilyenkor az úgynevezett maghőmérsékletet mérjük, ami több mint a test felszínén mérhető köpenyhőmérséklet. A normális testhőmérséklet hónaljban mérve 36,5°C körüli, de 0,5-0,7°C-kal e felett és ez alatt is normálisnak tekinthető. Lázzal akkor beszélünk, ha ez az érték több 38°C-nál. A normális testhőmérséklet hajnalban a legalacsonyabb és a délutáni órákban a legmagasabb – alakulását több tényező is befolyásolja. A láz első tünete a hidegrázás, a bőrpír illetve a veríték, valamint az izomfájdalom és a fáradtság.

Sok folyadék, pihenés

A lázcsillapításra ma már sok gyógyszer van. A hűtőfürdők, hűtőborogatások kívülről hűtik a testet, elvezetik a termelő hő. A beteget testhőmérsékletű vízbe kell beültetni, amelyet néhány perc elteltével fokozatosan el kell kezdeni hűteni 25-26°C-ra. Körülbelül 5-10 percet kell tölteni ebben a lehűtött vízben, hogy ne csak a bőr, hanem a mélyebb szövetek hőmérséklete is csökkenjen – tanácsolja a szakorvos. A hűtőborogatás (priznic) során a beteg mellkasára, fejére, végtagjaira tegyünk vizes törülközőt, és rögtön cseréljük, amint felmelegszik. Lehet akár az egész testet borogatni, például vizes lepedő segítségével. Fontos, hogy ne csak a csuklót vagy a bokát borogassuk, mert ez nem vezet megfelelő eredményhez.

D.-K. D.

Lázcsillapító teakeverék

Orvosi zsálya (gyulladáscsökkentő és lázcsillapító, a torokgyulladással járó betegségeket is kiválóan gyógyítja), fekete bodza (erősíti az immunrendszert, köhögéscsillapító és nyákdó, izzasztó hatása van) és hársfa (elősegíti az izzadást) azonos arányú keverékét forrázunk le, és miután langyosra hűlt, izzesítjük citrommal. A sok C-vitamin segít a betegség leküzdésében.

ÉLETMÓD

A vashiány tünetei

Középiskolai tanárok számolnak be arról, hogy egy-két gyerek még a legizgalmasabb óra alatt is képes elaludni. Egyszerűen lebillen a fejük, de vannak ezzel így felnőttek is. Válasz lehet a fenti problémára: vashiány.

A z egyéves gyerekek fele vas- és D-vitamin-hiányos, ami komoly egészségügyi problémákhoz vezethet. Ez egy olyan táplálkozást vizsgáló kutatásból derült ki, amelyből az látszik, hogy az újszülött kortól 3 éves korig a korosztály közel felének magas a koleszterinszintje, és túl sok sót fogyaszt, tíz százalékát pedig az elhízás is fenyegeti. Kevés vasban gazdag ételmezt vesznek magukhoz, amely segítene megtalálni a szervezet egyensúlyát. Ezért a szülők a felelősek, hiszen ők táplálják a gyermekeket.

Azonban a fiatalok és a felnőttek esetében már magunk döntjük el, mit eszünk. Fontos tudni, hogy vas nélkül nincs oxigénfelvétel a tüdőben, megakad az oxigén-szállítás a szervezetben és az oxidáció a sejtekben. A vashiány az egész szervezet számára megerősítő, ezért kell feltétlenül megelőzni azt! Azonban azt is tudni kell, hogy a szervezetben belül a vas újrahasonosul: amikor a vörösvérsejt elpusztul – átlagos élettartama 120 nap –, akkor a benne lévő vasat a szervezet felhasználja az új hemoglobin-molekula felépítéséhez.

A vashiány tünetei

A vashiányos állapot eredményként a következő tünetek jelennek meg: fáradékonyság, gyengeség, aluszékonyság, fejfájás, levertség, gyomor – és bélpanaszok és akár szívritmusfájdalom. Annak, ha a szervezetben jelentősebben csökken a vas mennyisége, hasonló a tünetei, mint a vashiányos vérszegénységnek, nehéz attól elválasztani. Ilyen a fáradékonyság és a gyengeség, a fejfájás, a szédülés és a sápadtság, a fokozott szívdobogás érzete. A torokszorítás, a torokban lévő gombóc ugyan csak jellemző panasz, ahogyan időnként a nyelési zavarok is. Emellett rendkívül jellemző a

terhelhetőség csökkenése.

A hasonló tünetek oka, hogy a vas a hemoglobinban van jelen legnagyobb mennyiségben, így a hiány is arra nyomja rá leginkább a bélyegét.

Lehetséges tünet még a hajhullás, de ha pótoljuk a vasat, a tünetek megszűnnek, egyre jobb lesz a koncentrációs képesség, enyhül a fáradékonyság, egyre jobban tudunk koncentrálni, a vérszegénység azonban csak több hét alatt kezd oldódni.

V. K.

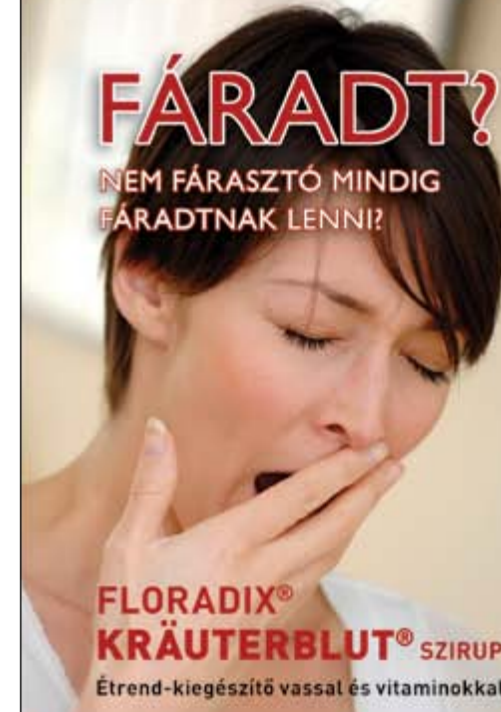


Vasban gazdag

a bab, a borsó, a lencse a spenót, a brokkoli, a nyers cékla, a fokhagyma, a dió, mák, mogyoró, a máj és a vörös húsk, vörös bogyós gyümölcsök és a vörösbor

FÁRADT?

NEM FÁRASZTÓ MINDIG FÁRADTNAK LENNI?



FLORADIX® KRÄUTERBLUT® SZIRUP
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

A FLORADIX KRÄUTERBLUT szirup tulajdonságai:

- A benne lévő vas, valamint a B₂ és a B₁₂-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvérsejt-képződéshez
- A természetes, vas(II)-glükonáttól származó vas(II), a B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kifáradás csökkentésére, valamint a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokra
- A C-vitamin fokozza a vas felszívódását
- A tápanyagokat már oldott formában tartalmazza, ezért a felszívódásuk az emésztőrendszerben gyorsabban megy végbe
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt
- Vegetáriánusok számára is alkalmas
- Különösen előnyös nőknek, beleértve a várandós és szoptató anyákat, gyermekeknek, serdülőkorúaknak, idősebbeknek, betegségekből lábadozóknak, sportolóknak és aktív életmódot folytatóknak

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben, vagymegrendelheti honlapunkon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
GÉTI szám: 7521/2010



Salus

...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.
További információkért keressen bennünket az alábbi elérhetőségeinken:
Tel./Fax: 36/431-001, Mobil: 20/539-2066
Web: www.vashiany-verszegenyseg.hu
E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu

hirdetés

hirdetés

www.gyogyhir.hu

Az ép csontokért

Az emberi test 206 csontja alkotja a csontvázat, amely egyrészt alakot ad az emberi testnek, másrészt védi a fizikai behatásoktól. Összesen testtömegünknek mintegy ötödét teszi ki. Fejlődése és épen maradása több tényezőtől múlik, és mi is tehetünk érte, egyebek mellett a táplálkozásunkkal. Hogyan?

A csontszövetek mintegy 40% vizet tartalmaznak. A maradék körülbelül egyharmada szerves anyag (pl. kollagén), kétharmada szervetlen. Utóbbi döntő többsége (mintegy 80%-a) a többek között kalciumot is tartalmazó, hidroxilapatit nevű vegyület, kisebb mennyiségben pedig kalcium- és magnézium-karbonát, alkáli sók, kova stb. Talán már ebből is érthető, miért elengedhetetlenül fontos a csontok felépüléséhez, hogy táplálékunkkal megfelelő mennyiségű kalcium kerüljön a szervezetünkbe. Legfontosabb forrása a tej és a tejtermékek: 1 dl tej átlagosan 120 milligrammot tartalmaz belőle, míg pl. 10 dkg ementáli sajt nagyjából fedezi egy felnőtt átlagos kalcium-szükségletét.

A D-vitamin nélkülözhetetlen

Fontos azonban tudni, hogy a megfelelő kalciumbevitel önmagában nem elegendő az egészséges csontozathoz, mert más vegyületek jelenléte is kell ahhoz, hogy ez az elem beépülhessen a szövetekbe. Így például a D-vitaminé, amely a citromsav és a foszfát mellett a kalcium anyagcseréjét is szabályozza a szervezetünkben. A természetes D-vitamin a bőrünkben alakul ki a napfény UV-B spektrumának hatására; hiánybetegsége akkor jön létre, ha egyrészt nem éri elegendő napfény a bőrünket, másrészt nem táplálkozunk megfelelően. (Érdekes megjegyezni, hogy a szolárium döntően UV-A-t tartalmaz, ami ezért nem alkalmas a természetes fény pótlására.) A mi éghajlatunkon az UV-sugárzás szintje nagyjából októbertől márciusig alacsonyabb a kelleténél, de aki egyébként is keveset tartózkodik a napon, annak az év bármely szakában számolnia kell a D-vitamin-hiány kockázatával.

(Napi mintegy negyedórás tartózkodás intenzív napsütésben egyébként a szakemberek szerint már elegendő.) Márpedig ha szervezetünk nem jut elegendő D-vitaminhoz, akkor súlyos hiánybetegség alakulhat ki: a kalciummegensúly felborul, ami egyebek mellett csontvesztéshez vezethet, illetve növeli a csonttörés kockázatát.

A C-vitamin is fontos

A sokak által alapvitaminként is emlegetett C-vitamin (vagyis aszkorbinsav) kedvező élettani hatásainak felsorolása itt nem célunk: témánk szempontjából most az az érdekes, hogy sok egyéb funkciója mellett csontozatunk és ízületeink egészségéhez is nélkülözhetetlen. Ez a vízben jól oldódó, erősen antioxidáns hatású vegyület egyik funkciója ugyanis a kollagént előállító enzimek működtetése – mint már szó volt róla, kollagénből áll csontjaink szervesanyag-tartalmának egy része, de megtalálható ezen kívül az összes kötőszövetben, vagyis az inakban, porcokban, és a bőrben is. Ha valaki kiegyensúlyozottan étkezik, akkor rendszerint elegendő mennyiségű C-vitaminhoz jut a zöldség- és gyümölcsfélékből; közismerten különösen sok aszkorbinsavat tartalmaz például

a zöldpaprika vagy a csipkebogyó. Ugyanakkor az átlagosnál magasabb lehet a C-vitamin-igénye a várandós nőknek, a dohányosoknak, illetve a beteg, legyengült szervezettel rendelkező embereknek.

Kinek kell a pótlás?

Mint említettük, D-vitaminhoz is elegendő mennyiséghez juthatunk táplálékunkkal, illetve ha kellő időt tartózkodunk a szabadban. E létfontosságú vitaminok pótlásáról a már említettek kivételével mégis érdemes elgondolkodni azoknak, akiknek csontozatát, ízületeit fokozott terhelés éri, így például azoknak, akik súlyfelesleggel küszködnek. Szintén jó ötlet lehet a pótlás azok esetében, akik rendszeresen edzik a testüket, továbbá a nehéz fizikai munkát végzőknek, illetve akik jellemzően sokat állnak munka közben. Az idősebbeknek a csonttriturálás évekkel emelkedő kockázata miatt lehet hasznos a pótlás. Ezek a csontrendszerünk szempontjából fontos vitaminok külön-külön és kombinálva is széles választékban is hozzáférhetők, és léteznek olyan készítmények is, amelyek további, a csontokra és az ízületekre hasznos összetevőket tartalmaznak – a kínálatból mindenki megtalálhatja az igényeinek és a pénztárcájának leginkább megfelelőit.

P. B.

A szakemberek a napi kalciumadag ajánlásánál a kort, illetve egyes élethelyzeteket is figyelembe vesznek: 6 hónapos korig kb. 200 milligramm a naponta ajánlott dózis, 9 és 18 év között (vagyis az intenzív csontfejlődés időszakában) 1300, felnőtteknél 50 éves korig 1000, 50 felett pedig (amikor egyre inkább kell számolni a csonttriturálás lehetőségével) 1200. A kismamáknak viszont a szokásosnál 500 milligramm több kalcium fogyasztását javasolják.



BioCo

Ízületi betegség, nehézkes mozgás? Van megoldás!

Ha izomzata, ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve, ha sokat sportol, javasolt a kalcium, glükózin, D-vitamin pótlása. A **BioCo Porc & Izom Csont Komplex 9** gondosan válogatott hatóanyagot tartal-

maz. Legnagyobb mennyiségben glükózin, amely a porcszövet természetes alkotóeleme. További összetevői hozzájárulnak a normál csontozat¹ és porcok² fenntartásához, a megfelelő izomműködéshez³.



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG

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

A „TANÚSÍTOTT MINŐSÉGŰ” terméket, keresse a patikákban és bioboltokban!

¹ A kalcium, a D-vitamin és a mangán hozzájárul a normál csontozat fenntartásához.

² A C-vitamin hozzájárul a normál kollagén képződéshez, és ezen keresztül a porcok normál állapotának fenntartásához.

³ A kalcium és a D-vitamin hozzájárul a normál izomműködés fenntartásához.



Magyar fejlesztésű és gyártású speciális - gyógyászati célra szánt tápszer

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu

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

Az étrend-kiegészítő készítmények hatásossága

Hatóanyagok és hatásosság

Bár az étrend-kiegészítő termékek az élelmiszerek közé tartoznak, mégsem az ízük, illatuk vagy tetszetős küllemük alapján válogat a fogyasztó a készítmények között. Akik ilyen terméket vásárolnak, azok ezt egészségmegőrzési céllal teszik, ezért elsősorban az a fontos számukra, hogy a készítményben milyen hatóanyagok, milyen mennyiségben találhatóak meg. Ez így is van rendjén, hiszen a hatóanyagok azok, amelyek a kívánt egészségügyi cél elérését biztosítják. A jogszabályok értelmében az egészségügyi cél a hatóanyagok kedvező tulajdonságaihoz köthető egészségmegőrzést, esetenként betegség kockázatának csökkentését biztosító hatás lehet. A fogyasztói elképzelések sokszor ezen túlmutatnak, betegség megelőző vagy gyógyító hatást is elvárva a termékektől. Mindez egyrészt abból adódhat, hogy fokozott igény van olyan termékek iránt, amelyek pozitív hatással vannak az egészségi állapotra. Másrészt abból, hogy az étrend-kiegészítő készítmények hatóanyagai - vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok és egyéb élettani hatással rendelkező anyagok (pl.

gyógynövények) között számosan vannak olyanok, amelyek közismerten kedvező tulajdonságokkal bírnak és melyek közül jónéhány gyógyszerben is előfordul. Fontos tehát a korrekt tájékoztatás, amely pontosan meghatározza, hogy mely összetevők tekinthetők hatóanyagoknak, azok milyen mennyiségben vannak jelen a termékben és azt is egyértelműen megfogalmazza, hogy milyen összefüggés van a készítmény hatóanyagai és az egészség között. A termék csomagolásán feltüntetett egészségre vonatkozó állítások leírják, hogy a hatóanyag miként járul hozzá a szervezet normál működéséhez. Ezen túlmutatnak a betegségek kockázatának csökkentésével kapcsolatos állítások, melyek arról tájékoztatják a fogyasztót, hogy az adott hatóanyag alkalmas egy betegség (például szívkoszorúér-betegség vagy csontritkulás) kockázati tényezőjének (mint például magas vérnyomás, emelkedett koleszterinszint vagy alacsony csontsűrűség) csökkentésére. Az étrend-kiegészítőkből található hatóanyagok hatásának megítélése során nyugodtan támaszkodhatunk a termékek csomagolásán feltüntetett egészségre vo-

natkozó állításokra, mivel azok használatára csak tudományos értékelésen nyugvó engedélyeztetést követően kerülhet sor. A hatóanyagok jelenléte önmagában nem elegendő, azoknak kellő mennyiségét és hasznosulását is garantálni kell. Éppen ezért a tudatos termékválasztás fontos eleme a hatóanyagok szükséges mennyiségének átgondolása, melyben a gyógyszereszi ajánlás hasznos segítséget tud nyújtani. A hatásos termékek kiválasztására a bizalmi elv is alkalmas lehet, mely szerint válasszuk az igazoltan megbízható gyártók és forgalmazók, például MÉKISZ tagvállalatok „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékét a bizalmunkat élvező gyógyszerész ajánlásával.

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



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

Ami télen nem hiányozhat az étrendjéből

Télen kicsit bevásárolni a piacon, mint nyáron, de szerencsére elmúlt már az az idő, amikor alma, banán és narancs volt kínálat. Ha szétnéz, superételeket is találhat, amelyek segítségével harcolhat a betegségek ellen, energiára tehet szert, és még a fogyást is meggyorsítják.

Válóban léteznek szupergyümölcsök, persze azal tisztában kell lenni, hogy ezek fogyasztása önmagában nem elég. A legfontosabb az, hogy egészségesen táplálkozzon. Ha a mediterrán diétát alkalmazza, nem hibázhat: elsősorban növényi alapú étrend sok friss zöldséggel és gyümölcscsel, teljes kiőrlésű gabonával, magvakkal, hallal, hüvelyesekkel. Jó, ha kevés húst fogyaszt, a telített zsírokat, finomított, gyári termékeket és édességeket pedig elfelejt. Persze a szupergyümölcsök akkor sem ártnak, ha az étrendje tökéletes. Nézzük meg néhányat közülük!

1. Gránátalma

Gazdag C-vitaminban és tele van antioxidánsal. Rendszeres fogyasztása vérnyomáscsökkentő és vérrögképződést gátló hatású, növeli a vérhígítók és koleszterincsökkentők hatását.

2. Sütőtök és édesburgonya

Mindenféle sütőtök egészséges, de kiindulhat abból, hogy minél élénkebb a színe, annál jobb. Köretként felválthatja a krumplit, csakúgy mint az édesburgonya,

amelynek ráadásul kalóriatartalma is alacsonyabb a közönséges burgonyánál, és több hasznos tápanyagot is tartalmaz.

3. Melegítő fűszerek

Fahéj, szegfűszeg, kömény, koriander, chili, kurkuma – ezeknek a fűszereknek számos kedvező élettani hatásuk van, de fogyasztásuk télen különösen jót tesz a szervezetnek. Használja őket, persze nem mindet egyszerre.

V. É.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Veresné Dr. Bálint Márta, a Semmelweis Egyetem dietetikusa arról beszél, hogyan érdemes folyadékot fogyasztani télen.

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

A fogyasztók bizalmáért



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

A termékeket keresse a patikákban, bioboltokban és a www.bioco.hu webshopban!



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termékek és speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerek. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

BioCo® – A CÉG, AKIT PEGAZUS DÍJJAL ISMERTEK EL

A vitaminkészítmények, étrend-kiegészítők és gyógyászati célra szánt termékek fejlesztésére és gyártására specializálódott, 100%-ban magyar tulajdonú BioCo Magyarország Kft. sikerét a tavalyi évben több módon is elismerték. A cég nem csupán a Bisnode legmagasabb minősítését tudhatja magáénak, de elnyerte a dinamikusan fejlődő vállalkozások egyik legjelentősebb díját, a Pegazus Díjat is.

A BioCo Magyarország Kft. több mint 100féle saját márkás termékével fontos szereplőjévé vált a hazai vitaminyártásnak. A vállalat közel 2 évtizedes szakmai tapasztalattal, kiemelt körültekintéssel végzi termékfejlesztési és teljes körű gyártási tevékenységét, melyet független, akkreditált ellenőrző szervezetek folyamatos kontrollja igazol.

A BISNODE A LEGMAGASABB, AAA MINŐSÍTÉSSEL ÉRTÉKELTE A CÉGET



A Bisnode nemzetközi cégminősítő a vállalkozások üzleti megbízhatóságát méri egy független, nemzetközi szakértők által kialakított rendszer alapján.

A BioCo Magyarország Kft. a pénzügyileg legstabilabb cégeknek járó Bisnode AAA (tripla A) tanúsítványát kapta meg, mellyel Magyarországon csupán a cégek 0,63%-a rendelkezik. A Bisnode prémium minősítése nemzetközi viszonylatban is példaértékűnek számít, mindez azonban csak a kezdet volt a BioCo számára. Sikereire más szakmai szervezetek is felfigyeltek, mely végül a Pegazus díj elnyeréséhez vezetett.

PEGAZUS DÍJ A BIOCO-NAK

A Pegazus Díjat az Enterprise Investors magán- és kockázati tőkealap-kezelő vállalat, a Dentons, a világ legnagyobb ügyvédi irodája, valamint Európa egyik vezető nemzetközi cégminősítő szolgáltatója, a Bisnode ítéli oda. Azokat a vállalkozásokat díjazza, akik egy-egy jó ötlettel, az ezt követő eredményes termék- és értékesítési stratégiájával rövid időn belül kiemelkedő és példaértékű fejlődést érnek el a hazai piacon.



„Minden cég számára különösen nagy megtiszteltetés olyan díjat nyerni, melyre nem lehet pályázni, amit kizárólag objektív szempontok alapján lehet elnyerni nemzetközi elismertségű szakmai minősítők által. Cégünk mindig is nagy figyelmet fordított arra, hogy maximálisan megbízható, kiszámítható és professzionális szereplője legyen a hazai vitaminyártásnak. A tavalyi elismerések, független szakértői vélemények megerősítettek bennünket abban, hogy a BioCo Kft. minőség iránti elkötelezettsége a legjobb út a szakmai sikerekhez és a fogyasztói bizalom elnyeréséhez.” - hangsúlyozta a cég ügyvezető igazgatója.

Az utolsó pillanatban?

Adva van egy feladat. Először persze tervet kövacsolunk, hogyan fogjuk megcsinálni szép nyugodtan, beosztva a rendelkezésre álló időt. Aztán elmúlnak az utolsó hetek is, és azon kapjuk magunkat, hogy még hozzá se fogtunk. Már csak néhány napunk van hátra. És akkor észbe kapunk, és megcsináljuk rohamtempóban. De mi van, ha nincs határidőnk?

Vannak néhányan, akik jóban vannak a határidőkkel, és nem halasztanak mindent az utolsó percre. De sokunk számára nagyon ismerős lehet a fenti forgatókönyv: mindig találunk kifogást, érdekesebb és „fontosabb” teendőt, és csak a végső közelgő határidő tud munkára fogni bennünket.

Miért van ez így, mi történik velünk? Mindannyiunk elméjében ott van a Komoly és Racionális Döntéshozó. Ő segít nekünk hosszú távú jövőképet alkotni, az ehhez a jövőhöz vezető utat megtervezni és a szükséges lépéseket végrehajtani. Az ám, de sokunkban nagyon erős és aktív az Élvehajhász Kismajom is, aki csak a jelenben él, játszani és szórakozni szeret, és mindig az azonnali örömet és megelégedést keresi. Előfordul, hogy lelkünk e két szereplője együtt tud működni, hiszen van olyan feladat, tevékenység, amelyik nagyon érdekes, és még a hosszú távú jövőnk szempontjából is hasznos. De a céljaink elérése érdekében sokszor meg kell csinálni olyasmit is, ami az adott pillanatban nem annyira élvezetes. A halogatók esetében ilyenkor gyakran az történik, hogy mihelyt a Racionális Döntéshozó munkához fogna, a Kismajom átveszi



A cikk az alábbi előadás nyomán készült:
<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLKU>

az irányítást, keres és talál olyan tevékenységet, ami pillanatnyilag sokkal érdekesebb, mint megcsinálni a dolgunkat. És elmegy az idő, telnek-múlnak a napok, és megint nem jutottunk előbbre.

De mi hozza el a fordulatot a határidő közeledtével? Ahogy telik az idő, egyre élesebb és fenyegetőbb lesz bennünk a kép, hogy megszegyenülünk, vagy elveszítünk valamit, ami fontos nekünk, ha nem csináljuk meg a dolgunkat. Ez az, ami felébreszt bennünk egy harmadik szereplőt – a Pánikszörnyet. Ő az egyetlen, akitől a Kismajom fél. Ő az egyetlen, aki rá tudja venni a Kismajmot, hogy adja vissza a kormánykereket. Végre hozzáfoghatunk a munkához.

Jó, de mi a baj ezzel? Ha szenvedünk is tőle egy kicsit, de végül is a rendszer működik. A határidő rábírnak a teljesítésre.

A következmények jóval súlyosabbak akkor, ha nincsen határidőnk. Képzeld el, hogy valami fontosat meg kellene tennünk. Le kellene szokni a cigarettáról. Le kellene fogyni. El kellene kezdeni mozogni. Bele kellene fogni valamibe, ami révgóta érdekel. Javítani kellene a párkapcsolatunkon. Vagy éppen tovább kellene lépni végre. Új, jobb munkahelyet kellene keresni. Vagy éppen új hivatást. De nincsen határidőnk – nincsen

Pánik, nincsen semmi, ami a Kismajmot elzavarná. Mindig lehet találni valamit, amivel elűtjük ezt a mai napot is, ami segít elfelejteni, hogy valamit meg kellene tenni, valami fontosat el kellene kezdeni. Persze nap mint nap jól szórakozunk (illetve talán nem érezzük magunkat annyira rosszul), de folyamatosan velünk van a súlyos feszültség és büntudat, hiszen úgy érezzük, egyre inkább csak nézői, nem pedig résztvevői vagyunk a saját életünknek.

Álljunk csak meg egy kicsit! Ha a halogatás rendszere szempontjából nézzük a dolgot, végül is van egy naptárunk, és van egy végső határidőnk.

90 évnél több nem sokunknak adatik. 90 év az 4680 hét. Belátható, átlátható idő. Egy része már eltelt – kinek több, kinek kevesebb.

Fogjunk neki ma.

Na jó, talán nem ma. De hamarosan!



N. Virág Edina
pszichológus

Mint a mesében

Határozott, tudja, mit akar, és azt is, hogy kinek mit köszönhet. Ez utóbbi nem általánosan jellemző a pályakezdőkre. Megnyerő a lelkesedése és irigylésre méltó az elszántsága, ami a jövő terveinek beteljesítését illeti.

– Tulajdonképpen mit csinál a Szent Margit Kórházban?

– Kórházi szakgyógyszerész-jelölt vagyok, és klinikai gyógyszerész leszek a szakvizsga után. Régóta tudom, hogy az akarok lenni.

– Régóta? De még csak 24 éves!

– Tudom, hogy hihetetlen, de már az általános iskolában, a kémiaórán éreztem, hogy nekem ez lesz az utam. Firkó Istvánné, Ica néni nagyon jól közelítette meg a tárgy tanítását. Imádtam.

– Kezdjük az elején. Mit csinál egy klinikai gyógyszerész?

– Részt vesz az osztályos munkában. Közvetlen kapcsolata van a betegekkel, akiknek átnézi a gyógyszerelését, megvizsgálja, hogy nincs-e két gyógyszer között összeférhetlenség, és tapasztalt-e a páciens mellékhatást.

– Az ember azt hinné, ez az orvos dolga ...

– Nem egyszer kapom meg a csodálkozó kérdést, amikor a munkámról beszélek, hogy „miért, a kórházban van gyógyszerész?” – hát persze, hogy van. Kiadagolom a beteg gyógyszerét, és ha lehetséges, ajánlok neki hasonlót, ami személyre szabott, és amit ott készítenek el a kórház laboratóriumában. Egy cukorbetegünknek megláttam a lábán a betegség okozta bőrtünetet, lementem a patikába, be-

„A tudás mindig kincs. Manapság aki a gyógyszerekhez ért, az olyan tudás birtokában van, amellyel korrektül tud segíteni eligazodni az embereknek a táplálékkiegészítők, a vitaminok, a gyógyszerek között, hogy feleslegeket ne, viszont a szükségeseket szedjék, alkalmazzák.”

kevertem a krémet és felvittem neki. Nagyon nagy dolog az, hogy látom a beteget az ágyánál, együtt vizitélünk az orvossal. A klinikai gyógyszerész összekötő kapocs az ápolók és az orvos, a betegek és az ápolók között. Itt a kórházban az orvosok és az ápolók is nagyon segítőkészek velem, látják a szándékaimat, tudják, hogy jót akarok. Összeadjuk a tudásunkat. Csapatban van az erő.

– A betegeknek nem furcsa, hogy ilyen fiatal?

– Azt érzem, hogy éppen ezért mernek kérdezni, nyitottak velem, megfogadják a tanácsaimat. A gyógyszerértékelésben is szívesen adunk tanácsot a pácienseinknek, de ott nincs sok idő beszélgetésre. A kórházban nem rohan senki, itt van idő és lehetőség arra, hogy a beteggel alaposan átbeszéljem a gyógyszerrel kapcsolatos tennivalókat. Testközelből látom a mindennapos problémákat. A betegektől sokat tanulok. Szegeden, az ortopédián kezdtem azt kutatni, hogy a betegek mennyire ismerik a gyógyszereiket. Több száz emberrel készítettem interjút, hogy tudják-e mire mit és mióta szednek, mire való, milyen mellékhatást tapasztalnak. Ebben a kutatásban az a szegedi professzor, dr. Soós Gyöngyvér támogatott, aki az első klinikai gyógyszerész volt az

országban. És amikor végeztem, ő ajánlott a Szent Margit Kórház főgyógyszerészeinek, dr. Cseh Ibolyának a figyelmébe. Amilyen támogatást tőle és a kórház vezetésétől kapok, felbecsülhetetlen érték és kivételes lehetőség számomra.

– Szülei nyomdokaiba lépett?

– A családban eddig nem volt egészségügyi: anyukám mérnök, apukám edző, ezért is jártunk a testvéremmel sportiskolába. Mindent a szüleimnek köszönhetek, azon kívül persze, hogy helyettem tanulni nem tudtak. Mindenben támogatnak, mindenkinek ilyen családot kívánok. Az öcsém fogorvosnak készül, jó kiállású, tehetséges srác. Láttam, mit tanulok, és kedvet kaptam az egészségügyhöz. Jó tanuló, nyitott ember, jó orvos lesz belőle. Biztos így lesz, mert a szüleinktől olyan szemléletet kaptunk, amivel nem lehet másképp.

– Mi a hosszú távú terve?

– Szeretném, ha minél több szakember és laikus is tudná, hogy a klinikai gyógyszerész mennyire fontos láncszeme a gyógyítási folyamatnak, hogy milyen sokat segít a kommunikációban, hogyan olyan tudással rendelkezik, ami nagy támogatást jelent a gyógyító munkában. Ha én a munkámmal, a kutatási eredményeimmel ezt bizonyítani tudom, akkor a szakmám nemcsak ismertebb, de elismertebb is lesz, és más fiatal pályakezdő gyógyszerész is keresni fogja a lehetőséget, hogy ilyen munkakörben dolgozhasson.

Vincze Kinga

Prosztataszűrés: életet menthet!

Ami a nőknek októberben a ruhára tűzött rózsaszín szalagocska, az a férfiaknak novemberben a frissen növesztett bajusz: előbbi a mellrák-, utóbbi a prosztatarák szűrés fontosságára hívja fel a figyelmet. Pontosabban hívná, mert míg a mellrák megelőzés gyakori téma a médiában, a férfias problémák jellemzően a háttérbe szorulnak – talán szeméremből, talán tudatlanságból, talán érdektelenségből, de mindenképpen tévesen. Miért nem érnek célba az egészséget védő üzenetek? Külföldön már sikerült, itthon is egyre többen és többen tesznek érte.

„A munka csak most kezdődik, hiszen a férfiak hozzáállását az egészséges életvitelhez és a szűrővizsgálatokon való részvételhez nem lehet elégszer tárgyalni. Szinte egy generáció gondolkodását kell megváltoztatni arról, hogy az igazi férfi az, aki nem megy el az orvos-

hoz.” – hangzott el a November Magyarország Egyesület tavalyi sajtótájékoztatóján, amikor útjára indították az egy hónapon át tartó nagy közös bajusznövesztési kampányt. A néhány éve Ausztráliából indult, azóta nemzetközivé vált mozgalom lényege, hogy a csat-

lakozó férfiak novemberben nem borotválkoznak, és ezzel hívják fel a figyelmet a férfiegészségre. A prosztatarák a férfiak egyik leggyakoribb tumoros megbetegedése, de ha időben felismerik, jól gyógyítható, ezért nagyon fontosak a célzott szűrővizsgálatok – hangsúlyozta lapunknak dr. Szűcs Miklós, a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának főorvosa, az Onkológiai Centrum vezetője. A kor előrehaladtával nemcsak a nők, hanem a férfiak hormonháztartása is átalakul, ami gyakran együtt jár a dűlmirigy, vagyis a prosztata méretének növekedésével. Noha az elváltozás gyógyítható, komoly kellemetlenségeket okozhat. Kiemelt figyelmet érdemel az alattomosan kifejlődő, rosszindulatú prosztatarák, amely már korai, jól kezelhető stádiumban kimutatható. A prosztata gesztenye alakú és nagyságú, simaizomból és mirigyszövetből felépülő szerv, amely a húgycső felső két-három centiméteres szakaszát veszi körbe. A születéskor borsónyi méretű dűlmirigy a pubertás idején indul növekedésnek – magyarázta a szakember.

Gyógyulj velünk!

A 75 éves Balogh Pál az urológiai tagozat vezetője a Gyógyulj velünk! egyesületben. A civil szervezet azért hozták létre, hogy felhívják a figyelmet a daganatos betegségekre és az érintetteket minden élethelyzetben támogatni tudják. A nyugdíjas közlekedési mérnök maga is egy komoly műtéten esett át hat évvel ezelőtt. Mint lapunknak elmondta, kezdetben enyhe vizeletproblémái voltak, ezért hosszú ideig gyógyszeres kezelést kapott, végül egy vérvételből derült ki, hogy baj van. „Az évről-évre

növekvő PSA tumormarker szintje 2010-ben ért el olyan kritikus értéket, ami már szemet szűrt egy szakorvosnak, és mintavételre küldött, ami jelezte: rosszindulatú daganat indult el a prosztatában.” A diagnózis után több kezelési mód is szóba került, végül egy több órás laparoszko pos műtéttel eltávolították a beteg teljes prosztatáját. Mivel áttét nem igazolódott, más onkológiai kezelésre nem volt szükség. Komoly panaszra nem maradt vissza, a rendszeres kontrollokon a PSA szintje évek óta megfelelő.

Rendellenességre utaló jelek

A prosztatajának jellemzően háromféle betegsége lehet: a gyulladás, a jóindulatú megnagyobbodás és a daganat. A prosztatarák az urológiai vizsgálatkor már tapintással is azonosítható, ezért fontos, hogy a 45. életévüket betöltött férfiak rendszeresen, legalább háromévenként menjenek el urológiai vizsgálatra hangsúlyozta dr. Szűcs Miklós. A tapintásos vizsgálat kellemetlen ugyan, de semmiképpen nem fájdalmas, és rövid ideig tart. Az ún. PSA szűrés segítségével már egyetlen vécseppből nagy valószínűséggel következtethetnek az orvosok a prosztata pillanatnyi állapotára, az esetleges gyulladási és egyéb folyamatokra. A prosztata elváltozásai nem minden esetben járnak fizikai tünetekkel. Amikor azonban már fájdalom vagy egyéb tünet jelentkezik, lehet, hogy már késő. A Magyar Rákellenes Liga adatai szerint Magyarországon évente körülbelül 4000 friss esetet diagnosztizálnak, és évente 1400-1600 férfi hal meg a betegségben.

D.-K. D.

A November mozgalom idén a Semmelweis Egyetem Antal Géza Alapítványának segít az adománygyűjtésben egy körülbelül 8-9 millió forint értékű, speciális biopsziás készülék megvásárlásához. A PSA (prosztata specifikus antigén) egy olyan fehérje, mely kizárólag a prosztatában termelődik – cél az is, hogy 2017-ben még több PSA szűrést lehessen ingyen, országos szinten végezni.

hirdetés

hirdetés

Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A PREVENTA 125 105 85 SZÉNSAVMENTES VÁLTOZATBAN IS ELÉRHETŐ.

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

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

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
- az időtlenség titka

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

Természetes antioxidánsok

Mindannyiunk szervezetében folyamatosan jelen vannak a szabad gyökök és az antioxidánsok, és mind a kettőnek megvan a maga szerepe. Akkor van baj, ha az egyensúly felborul.

Az antioxidánsok közül néhányat a szervezet állít elő, másokat külső forrásból kell pótolni. A szervezetben végbemenő reakciók eredményeként szabad gyökök is folyamatosan keletkeznek – ezeket használja például méregtelenítésre a máj, és a szabad gyököket küldik harcra a fehérvérsejtek, hogy elpusztítsák a baktériumokat és a vírusokat. Ha az antioxidánsok szintje alacsonyabb a szervezetben, mint a szabad gyököké – a nem megfelelő táplálkozás, mérgezés vagy egyéb hatások miatt – oxidatív stressz következik be. Az eredmény? Gyorsabb öregedés, sérült vagy mutáns sejtek és szövetek, a káros gének aktiválódása a DNS-en belül és túlterhelt immunrendszer.

Sajnos az életformánk olyan, hogy nagyon gyakori az egyensúly felborulása. Sok feldolgozott, gyári ételt fogyasztunk, és már fiatal korunktól kezdve ki vagyunk téve a környezetszennyezésnek és a vegyi anyagoknak. Ha jól akarunk magunknak, érdemes odafigyelni arra, hogy megpróbáljuk növelni az antioxidánsok arányát a szervezetünkben.

Mik az antioxidánsok?

Több definíció létezik, az egyik legszemléletesebb szerint az „olyan anyagok, amelyek meggátolják az oxidációt, elsősorban azt, amely az élelmiszerek romlását okozza, illetve eltávolítják a szervezetből a potenciálisan káros oxidáló faktorokat”. Ez már azt is megmagyarázza, miért adják hozzá számos élelmiszerhez. Antioxidánsnak számít sok olyan élelmiszernek számító anyag, amelyekről már biztosan hallott: a karotinok (ezek adják a sárgarépa, a narancs és sok más zöldség és gyümölcs színét), a likopin (a paradicsomban fordul elő), a flavonoidok és például a C-vitamin. Nagyon sok tanulmány igazolta, hogy számos kedvező élettani hatása van annak, ha valaki rendszeresen sok antioxidánsban gazdag élelmiszert fogyaszt. Egészen pontosan arról van szó, hogy lelassul az öregedés folyamata (szebb marad a bőr, jobb a látás, egészségesebbek a szövetek, az ízületek és az agy), és csökken a rák és a demencia kialakulásának az esélye, és hosszabb lesz a várható élettartam. Kell még több érv?

v.É.

A legtöbb antioxidánst tartalmazó élelmiszerek

A legtöbb antioxidánst a goji bogyó tartalmazza és az erdei bogyók (kék áfonya, málna, szeder) követik a sorban. Sok van az étcsokoládében (minél magasabb a kakaótartalma, annál jobb) és a pekándióban. Már nálunk is lehet antioxidánsban gazdag articsókát kapni, nyáron pedig szedjenek bodzát, a belőle készült ital nagyon egészséges. A vesebabot is csak ajánlani lehet, mint a tőzegáfonyát, a fekete szedret és a koriandert. Nagyon jó a gránátalma és a fekete ribizli is.



Torokfájás ellen

természetesen

A torokfájás legtöbbször nem bakteriális, hanem vírusos fertőzés eredménye. Éppen ezért antibiotikum ritkán vehető be ellene, viszont sok házi gyógymód segíthet. Össze gyűjtöttünk néhány bevált praktikat.

A megfázás egyik első tünete a kaparó vagy égető érzés a torokban, és sajnos a torokfájás gyakran az egyéb panaszok enyhülése után is makacsul fennáll. Amikor elkezdsz kaparni a torkunk, a legfontosabb, hogy azonnal kezdjük növelni a folyadékbevitelt. A legjobb, ha meleg – de nem forró – (gyógy)teát iszunk, amelybe egy kanál mézet és frissen facsart citromlevet is teszünk. A méz baktériumölő és gyulladáscsökkentő hatású, de arra ügyeljünk, hogy egyéves kor alatt nem szabad a babáknak mézet adni, mert botulizmust okozhat – mondta lapunknak dr. Kádár János belgyógyász, immunológus. A mézet ne tegyük közvetlenül a forró teába, mert a 40°C-nál nagyobb hőhatás nem tesz jót neki. A legegyszerűbb megoldás torokfájás esetén a sós vizes gargalizálás. Tegyük egy-

két teáskanál sót egy pohár meleg vízbe, keverjük fel, és ezzel gargalizáljunk lefekvés előtt. A sós víz a torokba jutva csökkenti a gyulladást, segít helyreállítani a természetes pH-értéket, így a nyálkahártya irritációja csökken, és az égő érzés is tompul.

A teák segítenek

A mezei zsurló teáját gyulladáscsökkentő hatása miatt elsősorban szintén gargalizálásra ajánlják. Egy csésze teához forrázzunk le egy púpozott teáskanál szárított mezei zsurlót, hagyjuk állni pár percig, majd öblítsük át vele a szájüreget és a torkot. A hárs virága izzasztó hatása miatt tea formájában kiválóan alkalmazható nátha és megfázás ellen. Csillapítja a köhögést, fokozza a váladékképződést és erősíti az immunrendszert. A szárított

kakukkfű csodákra képes. Forrázzuk le és 25 perc után öntsük a fürdővízhez! Hörgőhurut, megfázás, köhögés esetén gyors javulást hozhat nyálkaoldó, köptető hatása miatt. Teaként fogyasztva a benne lévő timol közvetlenül aktiválja a hörgőket, pusztítja a baktériumokat és a gombákat. Ki ne ismerné a „mindenre jó” kamillateát? Talán annyit érdemes megjegyezni, hogy ha lehet, használjunk inkább kamillavirágot a filteres változat helyett.

Előzzük meg!

Közhely, de igaz: a nátha legjobb el-lenszere, ha megelőzzük! Ügyeljünk rá, hogy mindig kellemesen párás legyen a levegő a lakásban, a kiszáradt nyálkahártyán ugyanis könnyebben tapadnak meg a kórokozók. Ha nincs párásító készülékünk, tegyük vízzel teli edényt a radiátorra. Ha eukaliptusz vagy teafa olajat csepegtetünk bele, már felvehettük a harcot a kórokozók-
kal. Igyünk minél több folyadékot és pihenjünk, amennyit csak tudunk. Ha a tünetek nem enyhülnek pár nap után, menjünk orvoshoz, mert ha a szervezetünk védekezőképessége gyengül, szövődmények alakulhatnak ki.

D.-K. D.

INFORMÁCIÓS VIDEO



Prof. Dr. Balázs Csaba belgyógyász, immunológus, endokrinológus elmondja, mennyi antioxidánst kell fogyasztani.

hirdetés

Dr. Steinberger

Új termékeink!

Kamarás Iván szemérvész ajánlásával

Keresse a patikákban és a gyógynövény boltokban!

További információ és webáruház: www.drsteinberger.hu

ÚJDONSÁG

ANGISED®

KOMBINÁLT SEGÍTSÉG A FÁJÓ TOROKNAK!

24 db
ANGISED®
MENTOL SZÓFOGATÓ TABLETTA
cukormentes

Csillapítja a fájdalmat

KETTŐS HATÁS

Fertőtleníti a torkot

SANDOZ A Novartis Division

Vény nélkül kapható gyógyszer • Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: +36-1-430-2890 • www.sandoz.hu

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

A téli hidegben egyre többen szenvednek különböző meghűléses betegségektől. Ismerjenek meg néhány növényt, melyek immunerősítő tulajdonságaik mellett a fertőzések elleni védelemben is hatékonyak lehetnek.

Az echinacea, vagy közismertebb nevén bíbor kasvirág Észak-Amerikából származik, de nálunk, a mérsékelt égövön is sok kertet díszít, anélkül, hogy a kerttulajdonosok tudnának védelemfokozó gyógyhatásáról, pláne arról, hogy azt hogyan is használhatnák. Az antibiotikumok felfedezésével használata kissé hátrébe szorult ugyan, de napjainkban kezd visszanyerni népszerűségét – mondta lapunknak Cseh Livia fitoterapeuta. A növény a görög echinos (sündisznó) szóról kapta a nevét, ami találó elnevezés, hiszen a virág közepe egy összegömbölyödött sündisznóra emlékeztet. A sündisznó tüskéihez hasonlóan védi szervezetünket, ugyanis a kasvirág hatóanyagai természetes immunerősítők. Nem kifejezetten bizonyos betegségek ellen hatnak, hanem a fertőzések leküzdésében segítenek azáltal, hogy növelik az immunsejtek aktivitását. Hatékonyabbá teszik az immunsejteket, felerősítik azok működését a baktériumokkal és a vírusokkal szemben. Csökkentik a fájdalmat, a gyulladást, ezért bőrbetegségek, például ekcéma kezelésére is használhatjuk. A növényből készült kivonat külsőleg enyhítheti a panaszokat, belsőleg alkalmazva pedig képes normalizálni a szervezet fokozott immunválaszát. Ezek a tények alátámasztják hagyományos felhasználását a sebgyógyításban és számos fertőző betegség: megfázás, influenza, mandulagyulladás, hörghurut kezelésében – magyarázta a szakértő. A növény gyökerét októbertől áprilisig lehet gyűjteni (a legalább négyéves, erős növényből egy darabot óvatosan leválasztva), a föld feletti részek (virág, levél és szár) gyűjtési ideje pedig a virágzási idő alatt, júliustól szeptemberig tart. Az echinacea számos formában kapható: szárítva, csepp-kivonatként, por, kapszula, tablettá, krém és gél kivonatban is.

Védjük szervezetünket gyógynövényekkel!

Köhögsre, torokfájásra

Gyógyhatású növény a kakukkfű is, melyből nagyon jó fertőtlenítő gyógytea készíthető. Ez meghoszszabbítja a sejtek életét, erősíti szervezetünk védekezőképességét. Segít a köhögés – a hörgő- és szájüregi gyulladások megszüntetésében, orrdugulás esetén érdemes inhalálni vele. Nyálkaoldó, köptető hatása is van. A torokfájás kezdetekor ajánlott azonnal torokfertőtlenítő teát inni, erre a legjobb a lándzsás útifű és a kakukkfű keverékéből készült tea, 1-1 arányban. Ugyanerre a célra szolgál a zsálya és az apróbojtorján 1-1 arányú keveréke is. Ezekből a teákból napi egy litert is meg lehet inni. Az apróbojtorján hasmenésre, gyomor- és bélhurutra, krónikus májgyulladásra antibakteriális hatása miatt alkalmas. Cukorbetegségeknél mérsékeli a vizelet mennyiségét, és csökkenti a szomjúságot is, stimulálja az emésztőrendszert. Legismertebb felhasználási területe a máj és az epe működésének szabályozása. A kellenél magasabb húgysavszint, reuma és köszvény esetén ajánlott a teája. Jó vízható, fogyasztásával megelőzhető a vesekő és vesehomok képződés. Téli főnyeremény a csipkebogyó, melyben nagyon sok C-vitamin van. Forralni nem szabad, csak hideg vízben áztatni – legjobb egy éjszakán át.

A népi gyógyászat ászai

A népi gyógyászat a citromfűvet szinte minden betegségre használja. Rossz közérzet esetén, gyomor- és bélpanaszoknál, epe- vagy májbántalmaknál, szívpanaszoknál, menstruáció alatt, és megfázásnál is segít a citromfű, ami idegesség, álmatlanság ellen is jó. A tudomány is elismeri a citromfű különös hatosságát, 1988-ban az év gyógynövényének választották. Illóolaja baktérium-, vírus-, sőt gombaölő hatású, herpesz ellen hatásos teaként vagy külsőleg. A menta leveléből főzött tea jó megfázás, influenza, emésztési zavarok, valamint fejfájás, izom- és ízületi fájdalmak ellen. Ebben a növényben több mint negyven gyógyító vegyület rejtőzik. Kiváló immunerősítő növény a macskakarom, melyet az őserdők lakói elsősorban gyulladáscsökkentőként, fertőzések kezelésére, daganatos elváltozások gyógyítására és ízületi panaszok enyhítésére használtak. Fűben-fában található gyógyszer, szűrhetjük, forrázhatjuk, reszelhetjük, áztathatjuk vagy éppen párolgathatjuk a természet kincseit. Ha még nem érzünk betegséget, akkor is fontos erősíteni az immunrendszerünket – tanácsolja a szakember.

Dózsa-Kádár Dóra

Egy kis érdekesség

Az echinaceát egészségre gyakorolt számtalan kedvező hatása miatt már az indiánok is alkalmazták sebek gyógyítására illetve a kígyómarás ellenszereként. Később európai telepesek terjesztették el szerte a világon.

Természetesen, Gyógynövényekkel!

Verbena
Gyógynövényes cukorkák

Citromfű

A „nyugalom gyógynövénye”, melyet mézfűnek, méhfűnek, igaz nádráfűnek is szoktak nevezni. A görögökön, rómaiakon kívül az arabok is ismerték. Európában az 1500-as évektől kezdtek vele foglalkozni. A citromfű illóolaja baktérium-, vírus-, sőt gombaölő hatású, illetve ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, és gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is. Szabályozza a pajzsmirigy működését és csökkenti a túlermelésből adódó idegességet. A növényben található polifenolok antivirális tulajdonságúak, segítik az ajakherpesz gyógyulását és felére csökkentik a vírus kialakulásának gyakoriságát. Kedveltsége miatt a citromfűvet 1988-ban az év gyógynövényének választották.

Zsálya

Jellegzetes illatú, lila virágú, nagy múltú növény, amely a Földközi tenger vidékéről származik. Évszázadokkal ezelőtt a kolostorok füveskertjeiben már természetették, mert, ha azt még nem is tudták, mi okozza a betegségeket, de a zsálya jótékony hatásait tapasztalatból ismerték. Gyulladásgátló, fertőtlenítő, antibakteriális összetevői vannak, különösen jól alkalmazható emésztőszervi, kiválasztószervi megbetegedéseknél. Támogatja a máj, az epe, a gyomor, a vese működését, segíti a szervezet betegség utáni tisztulását, regenerálódását. A mindennapokban a zsálya hatékonyan használható torokfájás esetén, mivel a zsálya tannint tartalmaz, amelynek összehúzó tulajdonsága van. Ez egyben az üszögös fájdalmak és a fogínyvérzés hagyományos kezelésében gyakorolt kedvező hatását is megmagyarázza. A nyugati országokban az orvosok ma is ajánlják a meleg, zsályás toroköblítőt a torokfájás és a mandulagyulladás enyhítésére.



www.verbena.hu

Gyógyvizeknek azokat az ásványvizeket nevezzük, amelyek kémiai összetételüknek vagy valamilyen fizikai jellemzőjüknek köszönhetően gyógyító hatásúak (az elnevezés használata engedélyhez kötött). Az alábbiakban azt foglaljuk össze a teljesség igénye nélkül, hogy a gyógyvizek milyen főbb fajtáit használják a hazai fürdőkben, és az egyes változatok mire használhatók egészségügyi szempontból.

Hazánk közismerten gyógyvíz-nagyhatalom – hévízkészletünk világviszonylatban is figyelemreméltó, a földrészen pedig egyedülálló. Néhány adat mindezek alátámasztására: Magyarországon ezernél több kút ad 30 °C-nál melegebb vizet, és ezek jelentős része egyúttal gyógyvíz is. Gyógyvizek szinte az ország minden tájegységén fakadnak, ugyanakkor a kutak háromnegyede az Alföldön található. Összességében az országban mintegy 150 meleg vizes gyógyfürdő működik, amelyek nagyjából ötöde különleges – többek között radioaktív, kénes, brómos-jódos – vízzel várja a fürdővendégeket.

A radioaktív vizek

Talán leghíresebb fürdők, a Hévíz-tó, a földrész legnépszerűbb meleg gyógyvizes tava (a víz hőmérséklete több mint 30 °C) például nemcsak azért különleges, mert a világ legnagyobb termáltava, hanem azért is, mert vize a magnéziumon, kalciu-

Egészség a vízből

mon, kénen kívül radont is tartalmaz. A radioaktív (vagyis rádiumiont vagy radongázt tartalmazó) vizek közös jellegzetessége, hogy fájdalomcsillapító hatásúak, illetve befolyásolják a belső elválasztású mirigyek, továbbá az anyagcsere működését. A hévízi fürdözést nagyon ajánlják a reumatikus és mozgásszervi betegségek kiváltotta fájdalom enyhítésére. Hévízen kívül szintén radioaktív gyógyvizet találunk Budán a Rudasban és a Gellért fürdőben, továbbá Európa egyetlen barlangfürdőjében, Miskolctapolcán.

A földes, meszes vizek

A gyógyvizek másik csoportját alkotják a földes, meszes vizek, ezek kalcium-, magnézium-, és hidrogén-karbonát-ionokat tartalmaznak. A nagyobb fővárosi fürdők közül ilyen a vize például a Lukácsnak, a Császárnak és a Rácznak. Bár témánk szempontjából most a fürdővizek a fontosabbak, érdemes megjegyezni, hogy sok gyógyvizet ivókúrára is javasolnak, különösen a szénsavat is tartalmazókat. Így például a földes, meszes vizeket gyakran ajánlják gyomorpanaszok enyhítésére – ilyen mérnek ki többek között a Lukács fürdőhöz tartozó ivópavilonban is. (Szintén gyomorpanaszok, továbbá bélhurut, gyomorsavtúlnegés, illetve légúti hurut kezelésére alkalmasak kúraszerűen az alkalikus gyógyvizek, amelyek nátrium- és hidrogén-karbonát-ionokat tartalmaznak nagy mennyiségben.)

A kénes vizek

A kénes vizekben a névadó elem igen gyakran kén-hidrogén vagy karbonil-szulfid, ritkábban nátrium- vagy kalcium-szulfid formájában van jelen. Az ilyen vizek nemcsak ivókúrában, hanem fürdőként is megszüntethetik a szervezet kénhiányát, továbbá alkalmazzák ezeket reumatikus betegségek, illetve egyes bőrproblémák kezelésére. Kénes víz tör fel a fővárosban a Lukács és a Rudas egyes forrásaiból, vagy például a vidéki fürdőhelyek közül Mezőkövesden és Harkányon több fűrt kútból.

A kloridos vizek

A kloridos vagy konyhasós vizek gazdagok nátrium- és kloridionokban; hasznosak a reuma és a női szervek betegségei ellen, továbbá a nyálkahártyák hurutos megbetegedése esetén is szokták javasolni ezeket ivókúrára. Konyhasós források törnek fel többek között Debrecenben és Egerben, és hasonló hatásúak a szikós alföldi tavak is, így például Gyopáros vagy Nyíregyháza-Sóstó.

A jódos-brómos vizeknek többnyire a konyhasó-tartalma is jelentős, ezért is használják ezeket egyes bőrbetegségek kezelésére, a női szervek betegségének terápiájára, illetve reumatikus panaszok ellen. A jódos vizeket ivókúrára csak orvosi javaslatra (és a szakember által előírt dózisban) alkalmazzák, mivel a jód nagyon komolyan befolyásolhatja a pajzsmirigy működését.

Például Hajdúszoboszló

Jó példa az egyszerre jódos-brómos, illetve konyhasós vizekre a nem csupán a hazai, hanem a külföldről érkezők körében is rendkívül népszerű hajdúszoboszlói fürdő vize, amely lassan 100 éve (1925-ben) tört felszínre egy mélyfúrás során, több mint 1 kilométer mélységből. A több mint 70 °C-os víz ásványianyag-tartalmának köszönhetően főként reumatikus betegségek kezeléséhez hasznos, ugyanakkor az idült mozgásszervi betegségekben, kopásos, degeneratív betegségekben szenvedőknél is komoly javulást eredményez. A szoboszlói gyógyvíz eredményes bőrgyógyászati problémák, így például ekcéma és pikkelysömör kezelése, de jó hatású nőgyógyászati gyulladások és meddőség esetén is, továbbá idült idegfájdalmak és ideggyulladás terápiájára.

P. B.

A gyógykezeléseket és a fürdőbelépőt kedvezményes csomagáron vehetik igénybe az érvényes biztosítási kártyával rendelkező betegek.

TÖRZSVENDÉG AKCIÓ
2017. JANUÁR 16. ÉS MÁRCIUS 14. KÖZÖTT

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) **rendkívüli 20%-os kedvezményt** biztosítunk az OEP által támogatott gyógykezelések **1300 Ft/nap (hétköznapokon) csomagárából!**

Legkedvezőbb csomag ajánlatunk: napi 4 kezelés + fürdőbelépő

A rendkívül kedvezményes csomagáron kívül az alábbi kedvezményeket nyújtjuk minden gyógykúrát igénybe vevő vendégünknek:

- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén **vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt**
- Kezelési napokon a csomagár tartalmaz **1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet**
- Kezeléssel **20% kedvezménnyel** vehető igénybe az Aqua-Palace Élmenyfürdő, valamint **ingyenesen látogatható az Árpád Uszoda kezelési napokon**



SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!

Információ, szállásközvetítés: Thermal Tourist
Tel.: 52/558-551, E-mail: thermaltourist@hungarospa.hu

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

A tájékoztatáshoz való jog

A januári számban bemutatott betegjogok közül először a tájékoztatáshoz való joggal szeretném megismertetni részletebben Önöket, mivel az egészségügyi ellátással kapcsolatos vitás helyzetek jelentős része ehhez kapcsolódóan alakul ki.

A beteg jogosult a számára egyéniesített formában – érthető módon – megadott teljes körű tájékoztatásra, melynek ki kell terjednie (1) a beteg egészségi állapotára, (2) a javasolt vizsgálatokra, beavatkozásokra, ezek elvégzésének, illetve elmaradásának kockázataira, a (3) vizsgálatokhoz, beavatkozásokhoz szükséges döntési jogokra, (4) a lehetséges alternatív eljárásokra, (5) az ellátás folyamatára és várható kimenetelére, valamint (6) a javasolt életmódra, gyógyszerek szedésére. A beteget megilleti a további kérdés joga is. A tájékoztatás történhet szóban és/vagy írásban, azonban, ha egy beavatkozáshoz szükséges a beteg hozzájárulása, az csak írásban kérhető. Az ellátás során a beteg részére átadott általános ismertető anyagok nem váltják ki a szóbeli felvilágosítást, ilyen esetben is lehetőség van további információ kérésére. Az érintettnek joga van megismerni az egyes vizsgálatok eredményét, esetleges sikertelenségét, ennek okait, az ellátásban közvetlenül közreműködő személyek nevét, szakképesítését és beosztását.

A tájékoztatás a kezelőorvos kötelezettsége, aki adott esetben lehet a háziorvos, járóbeteg szakellátás orvosa vagy fekvőbeteg



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász

gyógyintézet erre kijelölt orvosa. Az egészségügyi ellátás során a szakápolótól, a gyógytornásztól és más egészségügyi dolgozótól az ő tevékenységükhöz kapcsolódó információkat kérhetünk.

Kiskorú gyermek kezelése során a szülőnek/törvényes képviselőnek van joga a teljes körű tájékoztatásra. Fontos, hogy magát az érintett gyermeket szintén informálni kell állapotának, életkorának megfelelően, ilyenkor mindez a szülő jelenlétében zajlik.

A lakossági gyógyszerellátás során is érvényesül ez a jogosultság, a kezelőorvos vagy a gyógyszerész által a mellékhatásokról, a készítmények támogatott vagy támogatás nélküli áráról, a gyógyszerek kölcsönhatásáról adott információk keretében.

Az érintett a megfelelő tájékoztatás birtokában válik képessé arra, hogy ellátása során megalapozott döntést tudjon hozni kezelésébe való beleegyezéséről vagy annak visszautasításáról. Kiküszöbölhetővé válnak a „Ha tudtam volna, hogy...” szituációk.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász

Kivételek a tájékoztatási kötelezettség alól

Nem kell tájékoztatni a magatehetetlen beteget (helyette hozzátartozóját kell), valamint a sürgős szükség keretében ellátott személyeket, tekintettel arra, hogy az azonnali orvosi beavatkozás közvetlen életveszélyt hárít el vagy maradandó egészségkárosodást előz meg.

A beteg tájékoztatáshoz való jogáról lemondhat. Lemondás ellenére is megfelelő ismeretekkel kell ellátni azokat, akiknek állapota mások életét, egészségét veszélyezteti. A következő lapszámban az egészségügyi ellátáshoz való jogról és az emberi méltósághoz való jogról szólok részletesebben.

Biztató eredmények Nagy-Britanniából

Állatkísérletek során 75 százalékkal sikerült csökkenteniük a rák halálos terjedését a szervezetben a cambridge-i Sanger Intézet tudósainak. Új gyógymódok kidolgozás is szóba jöhet.

A daganatok mindenféle képesek terjeszkedni a testben, ez a folyamat okozza a rákbetegségek okozta elhalálozások 90 százalékát. Brit kutatók a Nature tudományos folyóiratban megjelent tanulmányukban leírták, hogy az immunrendszer működésének megváltoztatásával lelassították a bőrrák áttérjedését a tüdőre. A daganat terjedéséről szerzett új ismeretek elvezethetnek új gyógymódok kidolgozásához – olvasható a BBC honlapján az MTI beszámolója szerint.

A kísérlet

A Sanger Intézet szakemberei azt kutatták, mi hat a daganat terjedésére a testben. 810 genetikailag módosított egércsoportot hoztak létre, hogy tanulmányozzák, a DNS mely szakaszai játszanak szerepet abban, hogy a szervezet ellenállhasson a rák terjedésének. Az állatokba melanoma (bőrrák) sejtjeit fecskendezték be, és megfigyelték, mennyi daganat formálódik a tüdőn. 23 DNS-szakaszt vagy gént találtak, amelyek vagy megkönnyítették, vagy megnehezítették a daganat terjedést. Egyetlen gén – a Spns2 jelű – megcélzásával sikerült a háromnegyedével csökkenteni a daganatok terjedését a tüdőre. Ez szabályozza az immunsejtek egyensúlyát a tüdőben.

A bűnös gén

„Ez megváltoztatja azon sejtek egyensúlyát, amelyek szerepet játszanak a daganatos sejtek megölésében, és azokat, amelyek kikapcsolják az immunrendszert” – magyarázta David Adams, a kutatócsoport egyik tagja a BBC-nek. Immunterápia során néhány végstádiumban lévő betegnél a daganat összes jele eltűnt a szervezetükből, másoknál azonban nem működött a módszer. Az új kutatás biztató eredményeket hozott. „Megtudtunk néhány érdekes új dolgot a biológiában, amelyet képesek lehetünk használni, a kutatás megmutatta nekünk, hogy ez a gén szerepet játszik a daganat növekedésében” – hangsúlyozta Adams.

V.É.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Mucsi János tüdőgyógyásztól megtudhatja, miért hajlamosabbak a tüdőrákra a nők.

avemar
Speciális – gyógyászati célra szánt –
tápszer daganatos betegek részére



Minőség. Hitelesség. Megbízhatóság.
Világszerte elismert márka,
magyar szabadalom alapján.
Már 18 éve társ a küzdelemben.

A vérző íny már a gyulladás jele!

A magyarok igen „előkelő” helyet foglalnak el abban a statisztikában, ahol azt rangsorolják, hogy Európa országaiiban mennyire ügyelnek az emberek a szájhigiénéjára. Az első tehetségkutató versenyek idején az operatőrök igen keményen küzdöttek azzal, hogy úgy mutassák az énekeseket, hogy ne látszódnék a foghiány...

Magyarország fiataljainak túlnyomó többsége nem tulajdonít nagyobb figyelmet a fogak elvesztésének, pedig egyetlen egy elvesztése is kihat egy életre. Nem kell idősek lenni ahhoz, hogy fogakat veszítsünk – de ezt meg tudjuk előzni. A fiatalok azt nem gondolják át, hogy idősebb korban nagyon nagy szükség lesz arra, hogy

legyenek olyan „bázis” fogak, amelyekre támaszkodhatunk, ha pótlásra, hidakra lesz szükség. Mert a hiányzó fogat pótolni kell! Ha nem tudjuk jól megrágni az ételt, az további problémához, emésztési zavarokhoz vezet. Ezért kell nagy figyelmet fordítani a fogak és a száj tisztítására, a higiénéjára. Testi egészségünk fenntartásának egyik legfontosabb kiinduló pontja szánk egészségének és fogaink épiségének megőrzése. A szájhigiénia fenntartásában nagy szerepet játszik a megfelelő fogkefe, és az hogy minőségi fogkrémeket vagy gélt használjunk – ha erre figyelünk, máris sokat tettünk a fogágy betegségek és fogínygyulladás megelőzése érdekében.

A következmények súlyosak lehetnek
Ha fogainkat nem ápoljuk megfelelően, akkor nem csak a leheletünk válik kellemetlenné, de olyan góccok és gyulladások alakulhatnak ki a szájban, melyek a testünk többi területére is kihathatnak. A gyulladás következtében felborul az egészséges baktériumflóra a szánkban, és

az elszaporodó kórokozók a szervezetbe jutva hozzájárulnak olyan betegségek kialakulásához, mint a magas vérnyomás, cukorbetegség, infarktus, stroke vagy akár koraszülés. Ráadásul, ha bármilyen gyulladás van a szervezetünkben, akkor az kihat az erőnlétünkre is. Hamarabb elfáradunk, egyre gyengébbnek és erőtlenebbnek érezzük magunkat nem csupán aktív sportoláskor, de az olyan mindennapi tevékenységek során is, mint a munkába járás, bevásárlás, házimunka vagy akár a közös játék gyermekeinkkel.

V.K.

„A legfontosabb a rendszeres fogmosás, amivel eltávolítjuk a fogak felszínén megtapadó baktériumréteget, a lepedéket vagy más néven bakteriális plakkot.”



Az afta lényegében egyfajta fekély; a fájdalmas, begyulladt területtel körülvett hámszájnyílás egyik nyálkahártyán jelentkezik, többnyire a szájüregben. Hogy pontosan miként alakul ki, az még nem tisztázott, de annyi bizonyos, hogy az afta valamilyen módon szervezetünk védekezőrendszerének hibás működésével hozható összefüggésbe: immunrendszerünk ugyanis ilyenkor a szervezet saját szövetei ellen indít támadást. A kiváltó okok egyenként változhatnak a vitaminhiánytól, hormonális behatásoktól a stresszes életmódon át az allergiáig. Sokszor a nyálkahártyát érő fizikai behatással áll összefüggésben az afta megjelenése, például ha a páciens kemény fogkefével mos fogat. Nemeszser pedig erősen fűszeres, savanyú vagy csipős ételek, savas italok (pl. narancslé, limonádé) fogyasztását követően alakul ki a hámszájnyílás.

Jól bevált házi módszerek

Az esetek többségében az afta okozta fájdalom pár napon belül enyhül, a sebek pedig 1-2 hét alatt begyógyulnak. A kezelés többnyire csupán a fájdalom csökkentésére

Afta – a kellemetlen vendég

Nem vírus vagy baktérium okozza, éppen ezért nem is fertőző elváltozás az afta, amely nagyjából minden ötödik embert érint élete során. Mit lehet tenni ellene, és mikor kell szakemberhez fordulni a panaszokkal?

re, illetve a sebgyógyulás idejének lerövidítésére irányul. Ehhez többnyire nincs szükség speciális terápiára, hiszen jól bevált házi módszerek, illetve vény nélkül kapható készítmények is rendelkezésre állnak erre a célra. Segíthetnek a szájbölgőgetők és a szopogató tabletták; a szódabikarbónás víz mellett gyógynövény-főzetek is alkalmasak öblögetésre. (A kamilla például közismerten gyulladáscsökkentő hatású.) A páciens azzal is segítheti a gyógyulást, ha az afták megjelenése után figyel arra, hogy szája nyálkahártyáját minél kevesebb irritáció érje, vagyis kerüli a fűszeres-savas fogásokat-italokat, puhább fogkefére vált, nem rágózik stb. A rendszeresen és ugyanott keletkező fekély arra utalhat, hogy valamilyen fogászati probléma (szabálytalan fogazat, nem megfelelően rögzített protézis) miatt alakul ki az afta. A megelőzésért tehetünk azzal, ha lemondunk azokról az ételekről, amelyek fogyasztást követően jelentkezik az elváltozás.

Ha súlyosabb a helyzet

Bár, mint szó volt róla, az afta kúrálásához a legtöbbször nem

szükséges orvoshoz fordulni, bizonyos esetekben mindenképpen szakember segítségét kell kérni. Így például olyankor, ha az elváltozás nagyméretű, vagy nagy számban jelentkezik, illetve ha jelentkezése lázzal vagy a nyirokcsomók megnagyobbodásával jár együtt, illetve ha a sebek gyógyulása elhúzódik. Az immunhiányos betegségekben szenvedőknek különösen komolyan kell venniük még az ártalmatlannak tűnő aftákat is, akiknél pedig feltűnő gyakorisággal jelentkezik a probléma, azokon célszerű allergiatesztet végeztetni. A gyerekek esetében pedig különösen ügyeljünk arra, hogy a fekély miatt fájdalmassá váló evés-ivás náluk hamar vezethet kóros testsúlycsökkenéshez vagy kiszáradáshoz. Ha ezek jeleit észleljük, azonnal menjünk orvoshoz.

P.B.

Az afta mérete legtöbbször 2-3 mm-től 2-3 cm-ig terjed, de ez függ a típusától és ettől eltérő is lehet.

CURASEPT

CURASEPT ADS® FOGKRÉM GÉLEK Az irritált íny védelmére

A Curasept ADS® fogkrém gélekben található klórhexidin (CHX) a ma ismert leghatásosabb szájüregi fertőtlenítő szer, mely gátolja a bakteriális plakk képződését és hatását 8-12 órán át fejt ki. Minden Curasept ADS® fogkrém gél SLS (nátrium-lauril-szulfát) mentes.



CURASEPT ADS® 705 fogkrém gél 75 ml - 0,05% CHX, 0,05% F
Kombinált védelem az ínygyulladás és a fogszuvasodás megelőzésére, és különösen ajánlott rögzített fogszabályzót viselőknél.



CURASEPT ADS® 712 fogkrém gél 75 ml - 0,12% CHX
Kialakult ínygyulladás, fogágybetegség kezelésére, továbbá javasolt fogpótlással és implantátummal rendelkezőknél.



CURASEPT ADS® 350 Paradontális Gél 30 ml - 0,5% CHX
Speciális gél a heveny ínygyulladás helyi kezelésére, ami kiválóan megtapad a problémás területen.

Próbálja ki a korszerű Curasept ADS® fogkrém géleket és paradontális gélt

A megfelelő összetétel és forma kiválasztásához kérje fogorvosát, dentálhigiénikusát vagy gyógyszerészét tanácsát.



Sager Dental Kft.
1026 Budapest · Pasaréti út 122-124.
Telefon: +36 1 324 2440 · E-mail: info@sagerdental.hu

SWISS PREMIUM ORAL CARE

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnálkahártya-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!



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



A páfrányfenyő (Ginkgo biloba)

A Gyógyhír Magazin új sorozatában olyan gyógynövényeket mutatunk be, melyek a rendelkezésre álló tapasztalatok és vizsgálati eredmények alapján valóban hatásosak lehetnek egyes betegségtünetek kezelésében. Az ezekből készült gyógyászati célú termékek megtalálhatók a patikákban.

A *Ginkgo biloba* Kelet-Kínából származó, napjainkban világszerte elterjedt gyógy- és dísznövény. Gyógyászati céllal jellegzetes alakú leveleit használják. A levelek kivonata három fő mechanizmussal fejti ki hatását: fokozza a vérkeringést, antioxidáns és véralvadást gátló aktivitása is van. Hatásai jórészt a ginkgolidokhoz köthetők, ezeket tartják a növény fő hatóanyagainak.

Figyelmeztetések

Rendszeresen véralvadást gátlót szedő betegek esetében nem tanácsos

alkalmazni, vagy a véralvadást gátlók dózisát (a kölcsönhatásból adódó hatás erősödés miatt) orvosi kontroll alatt csökkenteni kell. Műtét előtt gondolni kell arra, hogy az előzőleg szedett Ginkgo biloba készítmény fokozhatja a vérzés kialakulásának veszélyét, ami elkerülhető, ha a műtét előtt 2 héttel felfüggesztik a páfrányfenyő alkalmazását. Tekintettel arra, hogy a páfrányfenyőlevél allergizáló hatású ginkgósavat tartalmaz, a ginkgósavtól megtisztított gyári készítmények alkalmazása előnyösebb a nyers kivonatoknál (pl. teánál).

Számos klinikai vizsgálatban megállapították, hogy a *Ginkgo biloba* javítja a perifériás (végtagi) és agyi vérátáramlást, fokozza az agy oxigénhiánnyal szembeni toleranciáját, csökkenti a vér viszkozitását, gátolja a vérelemek közötti összetapadását. Terápiás hatásai ezen aktivitásokból vezethetők le.

A páfrányfenyő kivonatát szellemi teljesítménye fokozó hatása miatt alkalmazzák az elbutulás (demencia) kezelésében, ezért a humán vizsgálatokban a kivonatnak a demencia fő (a memória, az elvont gondolkodás, a beszéd-készség romlása) és kísérő tüneteire (a személyiség megváltozása, hangulatromlás, depresszív tünetek, a szociális működés zavarai) kifejtett hatását vizsgálták. Több vizsgálatban a placebónál hatásosabban csökkentette a tüneteket. Más vizsgálatok szerint egészségesek szellemi teljesítő képességének, terhelhetőségének fokozására is alkalmazható.

A páfrányfenyőnek az Alzheimer-kór tüneteinek enyhítésére kifejtett hatását több humán vizsgálatban tanulmányozták. A növény kivonatát tartalmazó készítmények a szintetikus szerekhez hasonló mértékben javították a mentális teljesítményt. A növényi szerek alkalmazása esetén kevesebb mellékhatást és a betegek jobb együttműködő készségét tapasztalták.

Számos vizsgálat igazolta, hogy a *Ginkgo biloba* kivonata szignifikánsan csökkenti a betegek szédülését a kontrollcsoportéhoz viszonyítva, amennyiben a szédülés oka agyi keringési zavar. Fülzúgás csökkentésére csak enyhe esetekben alkalmazható hatásosan.

A rossz vérkeringés miatt kialakult átmeneti sántítás kezelésében a páfrányfenyő-kivonat placebóval ellenőrzött, kettős vak klinikai vizsgálatokban hatásosnak bizonyult. A fájdalommentesen megtehető távolság nőtt a kezelték körében. A javulás a szintetikus szerekkel összemérhető volt.



Dr. Csopor Dezső
elnök,
Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság,
Gyógynövény Szakosztály

www.gyogyhir.hu

HETI ADAGOLÓ
HETI 1X DELUXE BARNA
Cikkszám: 12233
6095,- Ft

Az ANABOX deluxe a pontosság és a luxus ötvözte. Ennél a kivételnél az 1x7 db-os adagoló rendkívül elegáns, valódi bőrből készült tokban foglal helyet. Ajánlható azoknak, akiknek a pontosság mellett az elegancia is fontos.

7 NAPOS /4X DELUXE BORDÓ
Cikkszám: 11887
10415,- Ft

Az ANABOX deluxe szett 7+1 db napi adagolódobozt tartalmaz elegáns, kiváló minőségű, valódi bőrtáskában. Utazáshoz vagy otthoni használatra egyaránt ajánlható.

Patika Pack

Megrendelőszelvény

Név:
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):
.....
.....
Számírási cím:
.....
.....
Tel.: E-mail cím:

HETI ADAGOLÓ 1X barna 12233 db
7 NAPOS/4X bordó 11887 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 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) 450-0897

Dátum: Aláírás:

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!





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

- ▶ 20 dkg sárgaborsó
- ▶ 1 nagy fej lilahagyma
- ▶ 1 nagyobb paradicsom
- ▶ 2 gerezd fokhagyma
- ▶ 1 csokor petrezselyemzöld
- ▶ 4 szelet bacon
- ▶ 8 dl húsleves (kockából)
- ▶ 3 evőkanál olaj
- ▶ 2 dl tejszín
- ▶ 2 evőkanál liszt
- ▶ őrölt fehér bors
- ▶ só



SÁRGABORSÓ KRÉMLEVES SÜLT SZALONNÁVAL

Elkészítés:

Az előző este átválogatott és beáztatott sárgaborsót leszűrjük, és jól lecsepegtetjük. Felöntjük húsleves-sel, kevés sóval, borssal ízesítjük, és puhára főzzük. Amikor a borsó megpuhult, a felhevített olajon először ropogós pirosra sütjük a szalonnaszeleteket. A sült szalonnát tálalásig félretesszük. A visszamaradt zsiradékban megfuttatjuk a zúzott fokhagymát, hozzáadjuk a lisztet, majd zsemleszínűre pirítjuk. A fokhagymás, zsemleszínű rántással besűrítjük a levest, tejszínnel dúsítjuk, és jól kiforraljuk. A levest a tűzről levesszük, majd botmixer segítségével simára turmixoljuk. Ezután újra visszatesztjük, és még egyszer felforraljuk.

Felhívás!

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

Tálalás

A sárgaborsó krémlevest tálkákba szedjük, majd kisebb kockákra vágott lilahagymával, paradicsommal, finomra vágott petrezselyemzölddel és sült szalonnaszelettel dúsítva adjuk az asztalra.

Változat

Szintén sárgaborsóból készül az indiai dahl. Másfél deci mosott feles sárgaborsót főni teszünk, megsózzuk és fél kiskanál kurkumával fűszerezzük. Egy burgonyát külön edényben, kockára vágva megfőzünk. Serpenyőben, vajon megpirítunk fél teáskanál római köményt, két csípős paprikát, majd a leveshez adjuk. Egy paradicsomot lehámozunk, felszeletelünk és a burgonyával együtt a megpuhult borsóhoz vegyítjük. A levest a tűzről levesszük, és elkeverjük 1 dl joghurttal.

Biztos tippek kilók ellen

Telente rendszerint a megszokottnál bőségesebben étkezünk, és kevesebbet mozgunk – az eredmény nyel előbb-utóbb a szűkké váló ruhák és a mérleg is szembesítenek. És hogy mit tehetünk a pluszsúly ellen? A népszerű amerikai egészségügy portál, a health.com nemrég összegyűjtött közel hatvan olyan fogyási tippet, amelyek hatékonysága tudományosan bizonyított – ezekből közlünk néhányat az alábbiakban.

Kezdjük a legelején, vagyis a reggelivel! Régi bölcsesség, hogy ez a nap legfontosabb étkezése, néhány éve pedig be is bizonyították, hogy aki kihagyja, az könnyebben elhízik. Az Imperial College London munkatársai ugyanis pár éve úgy találták, hogy akik reggeli nélkül vágnak neki a napnak, azok agyának jutalomközpontja aktív lesz, amikor magas kalóriatartalmú ételekről készült fotókat mutatnak nekik. Vagyis ha reggel nem eszünk, akkor napközben nagyobb eséllyel fogyasztunk nehéz ételeket. Az American Heart Association (AHA; Amerikai Szív Szövetség) egyik tanulmánya arra mutat rá, hogy napi 30 gramm rost elfogyasztása ugyanolyan eredménnyel jár, mint egy szigorúbb fogyókúra. Az AHA munkatársai mindezt egy három hónapig tartó vizsgálattal bizonyították be. Ennek során a kísérletben részt vevők egyik fele szigorú, alacsony kalóriatartalmú diétát tartott, ami korlátozta napi kalóriaadagjukat, illetve az elfogyasztható cukor és telített zsír mennyiségét. A másik csoporttól csak annyit kértek, hogy fogyasszanak naponta 30 grammnyi rostot – az időszak végére így is ugyanannyit fogytak, mint fogyókúrázó társaik.

www.gyogyhir.hu

Fogyasszon kevesebb húst!

A hús fogyasztás mérséklése is segít az optimális testsúly – és így az egészség – megőrzésében, állapítja meg egy másik tanulmány, amely 2013-ban jelent meg az American Journal of Nutrition and Dietetics című szaklapban, legalábbis erre utal, hogy a vegetáriánus étrendet követők összességében egészségesebbek és karcsúbbak, mint a húsevők. Aki túl drasztikus lépésnek gondolna egy ilyen étrendi váltást, annak a szakemberek azt javasolják: legalább próbálja csökkenteni az elfogyasztott hús mennyiségét. A húsok helyett jó proteinforrásnak számítanak például a babfélék, a marha jellegzetes (a glutaminsav által kiváltott) íze pedig a gombafélékben is megtalálható, így a két alapanyagot fele-fele arányban is használhatjuk a marhahússal készülő fogásokban. (Mondjuk a pörköltben vagy gulyásban, hogy magyaros példákat hozzunk.)

A szín is számít

Jó hír a kávérajongóknak, hogy kedvencük segít karban tartani a testsúlyt – erre a következtetésre jutott az American Journal of Clinical Nutrition nevű tudományos lap. Az itt közölt tanulmány szerint a fekete főzet nem csupán az agyműködést serkenti, hanem fogyasztásától szervezetünk anyagcsereje is 12%-kal élénkebb lesz a megivását követő mintegy 3 órában. A szakértők persze arra is figyelmeztetnek, hogy a kávézást (többek között az ital koffeintartalma miatt) nem célszerű túlzásba vinni – felnőtt nők esetében például a napi ajánlott mennyiség legfeljebb három csésze. Bármilyen furcsa, a teríték színe is meglepően komolyan befolyásolja a testsúlyunkat – egészen pontosan azt, hogy mennyit eszünk. A Cornell University kutatói néhány évvel ezelőtt ugyanis igazolták, hogy ötödével több fogy az ételből, ha a fogást a színével egyező tányérban teszik elénk. Vagyis ha például egy paradicsomos spagetti piros tányérban kerül az asztalra, akkor 20%-al többet eszünk belőle, mint ha fehérben.

A csípős íz segít

A legvégére még egy érdekes összefüggés: a magyar konyha legjellegzetesebb kelléke, a piros-paprika rendszeres fogyasztása segít karcsúnak maradni – legalábbis az erős változat. Ennek jellegzetes, csípős íze a kapszaicin nevű vegyületnek köszönhető. Mint egy a Physiology & Behavior című szaklapban publikált tanulmány bebizonyította, a kapszaicin aktiválja a szimpatikus idegrendszert, ennek köszönhetően pedig felgyorsul anyagcserénk – a hatás étkezés után négy óráig is kitarthat. Annyit azért még hozzá kell tenni, hogy a kapszaicin önmagában valószínűleg nem elég a karcsúsághoz – hiszen akkor valószínűleg a legkarcsúbb nemzetek közé tartoznánk.

P. B.

Az energiamérleg

Az energiamérleg azt mutatja meg, hogy a szervezetbe bevitt tápanyag tápértéke fedezi-e a hő és munka formájában leadott energiamennyiséget. Akkor negatív, ha a bevitt tápanyag tápértéke nem fedezi a leadott energiamennyiséget, ezért a szervezet tartaléktápanyagai elhasználnak. Ez a szervezet testtömegvesztését (fogyását) okozza. Sokak szerint ennek az állapotnak a fenntartása képezi a sikeres diéta alapját.

?

„A barátom depressziós, pedig teljesen rendben van az élete, van lakása, munkája, barátai. Nem értem, miért nem tudja összeszedni magát – mit kezdjek vele?”



Válaszol: Prof. Dr. Rihmer Zoltán
Széchenyi-díjas címzetes egyetemi tanár
Semmelweis Egyetem és Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, Budapest

A depresszió nem azonos a mindennapi életben gyakran tapasztalható kedvezőtlen társadalmi, munkahelyi, családi körülmények által magyarázható szomorúsággal, elkeseredettséggel. A depresszió orvosi értelemben vett betegség, és nem feltétlenül akkor lép fel, ha valakinek rosszul alakul az élete, (ha pl. súlyos, negatív külső behatások érik, pl. családi, munkahelyi konfliktusok, munkahely elvesztése, szerelmi csalódás stb). Ugyanakkor kétségtelen, hogy ezek az ún. negatív életesemények, tartósan fennálló vagy akután jelentkező stresszorok provokálhatnak depressziót, főleg azon személyeknél, akiknek erre hajlama van.

A hajlam annyit jelent, hogy a depresszió – akár csak a cukorbetegség és a magasvérnyomás betegség – családokon belül halmozódik, és a depressziós betegek megközelítőleg felénél a depresszió más vérrokonnál (szülő, nagyszülő, testvér, gyermek) is előfordult.

Sok depressziós beteg esetében az első depressziós epizód indulása előtt kimutathatók a fentebb részletezett negatív életesemények, de ugyanilyen gyakori az, hogy a depresszió minden külső provokáló tényező nélkül, mintegy „magától” indul. Ezt nevezték régen a pszichiáterek endoogén („belülről jövő”) depresszióknak.

Nagyon valószínű tehát, hogy kedves Barátja esetében is ilyen típusú depresszióról van szó, ami ugyanolyan jól gyógyítható a betegségre célzottan ható gyógyszeres ill. pszichoterápiás kezelésekkel, mint azok a depressziók, amelyeket negatív életesemények (stresszorok) váltottak ki.

A depressziós beteg nem tudja „összeszedni magát”, amit maga meg tud tenni, az az, hogy elfogadja a szakszerű segítséget. A kezeletlen depresszió hosszú hónapokig, sőt néha évekig is eltarthat, és számos negatív következménnyel jár a beteg, családtagjai és végső soron a társadalom számára is. A depressziós panaszok okozta sok szenvedésen túl a kezeletlen depresszió rontja az életminőséget, munkateljesítményt, gyakran elhúzódó betegállományhoz, munkaképtelenséghez sőt néha a munka elvesztéséhez vagy túlzott alkoholhasználatához, ritkán másodlagos alkoholizmushoz vagy egyéb önpusztító magatartásformákhoz is vezethet.

Feltétlenül javasolom, hogy forduljon pszichiáterhez, és amennyiben valóban depresszióról van szó, a betegség a járóbeteg-ellátás keretein belül szakszerű kezeléssel hetek alatt tünetmentes állapotba hozható. Depresszió esetén ugyanis csak a legsúlyosabb esetekben van szükség kórházi kezelésre, de az sem szokott 2-3 hétnél tovább tartani.



CLEOPATRA BEAUTY BOX

- Cleopatra szemkörnyék ápoló gél
- Cleopatra bőrfeszesítő testápoló
- Cleopatra holt-tengeri iszap szappan
- Cleopatra zöld diólevél tea

Öregedésgátló, hidratáló és feszesítő Cleopatra termékcsalád csiganyálkivonattal és aktív összetevők egyedi kombinációjával. Gyorsan felszívódik a bőr felső rétegeibe és visszaállítja a bőr természetes nedvességtartalmát. Nyugtatja az arcbőrt és revitalizál. A csiganyálkivonat egyedülállóan tartalmaz proteint, AHA-savat, elasztánt és kollagént.

Nem tartalmaz: parabént, mesterséges színezéket, ásványi olajat, SLS-t, kőolajszármazékot.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



Probléma:

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

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!



Probléma:

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

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

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

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

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

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

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

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi



Dr. Krém
Egy csop a természetből!

Telefon: 06-96-826-100

MEGRENDELÉS: Web: www.drkrem.hu

CalciTrio

filmtabletta és pezsgőtabletta változatban



Kedves Olvasóink!

Az Innovelle Pharma Kft. jóvoltából egy CalciTrio ajándékcsomagot sorsolunk ki azok között, akik **2017. február 17-ig** beküldik a helyes válaszokat a lenti kérdésekre. A megfejtéseket e-mailben (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben várjuk (1139 Budapest, Üteg u. 49.).

1. Miben játszik fontos szerepet a K₂ vitamin?

- Az immunrendszer erősítésében.
- A csontképző folyamatokban.
- A látás javításában.

2. Minek a felépüléséhez nélkülözhetetlen a kalcium?

- Fogak és csontok.
- Bőr és haj.
- Köröm.

3. Szükség van-e a D-vitamin pótlására télen?

- Igen, mindenképp.
- Nem.
- Csak a betegeknek szükséges.

A januári Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/b, 2/b, 3/b.

A nyertes: Morvai Imre, Gyöngyöshalász

Gratulálunk!

Egészségesek vagyunk

CSIBÉSZEK VAGYUNK

DR. THEISS



MUCOPLANT

Dr. Theiss Borostyán köhögés elleni szirup

Növényi gyógyszer, amely köptetőként alkalmazható hurutos köhögés esetén felnőtteknél, serdülőknél és gyermekeknél 2 éves életkor felett.

Kizárólag patikában kapható.

További információ: www.naturprodukt.hu

Borostyánlevél száraz kivonatával

- Csökkenti a köhögési ingert
- Feloldja a nyákot
- Felszabadítja a légutakat
- 2 éves kortól alkalmazható
- Egészségpénztári kártyára is kapható



Forgalmazza: Naturprodukt Kft.
2046 Törökbálint, (Depo) Pf. 8
Tel.: 06 23 511 337

A termékeket keresse a gyógyszertárakban!

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