

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



INTERJÚ

dr. Pataj Csilla
szakgyógyszerész

PSZICHOLOGIA

Milyen pozitív hatásai
vannak a kertészkedésnek?

BALNEOTERÁPIA

Gyógyvízzel
az egészségért

DAGANATOK

Áttörés előtt állunk
a daganatok kezelésében

TÁPLÁLKOZÁS

Miből kell pótlás
a normál étkezés mellett?



BUTIK tavasz

„I SAY FELFÁZÁSRA” KAPSZULA Segít felfázás és hólyagurut ellen

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

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

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



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

ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT!

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

Napi 700 mg 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 60 db/2 hó
Ára 29 Ft/nap
K₂-vitamin 30 db +
D₃-vitamin 60 db
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!

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
26 neves
magyar
orvos-
specialistával

2.800 Ft
+850 Ft postaköltség
Rendelje meg most!

Megrendelhető az alábbi e-mail címen:
info@gyogyhir.hu

CUKORBETEGEKNEK BioCo Fahéj kivonat

A termékben lévő fahéj-kivonat hozzájárulhat a normális vércukorszint fenntartásához, az egészséges szénhidrát-cukor anyagcseréjéhez. A kapor-mag elősegítheti az emésztést, hozzájárulhat a normális májműködés támogatásához.



Rendelje meg márciusban 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!

A PROSZTATA MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT BioCo ProstaMen tableta

A prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására szabálpálmá-, kisvirágú fűzike- és csalán-gyökér-kivonattal, 45 év feletti férfiak számára.



Rendelje meg márciusban 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!

A „NEHÉZ-LÁB” ÉRZÉS ENYHÍTÉSÉÉRT BioCo Mikronizált Diozmin + Hesperidin

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



Rendelje meg márciusban 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 SZILIKONTOKOK nagy választékban a patikapack.hu-n!

- ü A zseléhez szilikontok is rendelhető, ami egyedi méretre készült.
- ü Bármilyen táskára, övre akasztható, így mindig kéznél van.
- ü Célcsoport 3 éves kortól.
- ü Kisgyermek, férfiak és nők egyaránt használhatják.
- ü Nincs ragacsos utóérzet.
- ü Pézsmát nem tartalmaz.

www.patikapack.hu



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



NICOVIT

Multivitamin
nem csak
dohányosoknak

A Nicovit egy jól megtervezett multivitamin készítmény. Egyedülálló összetétel vitaminokból, ásványi anyagokból és gyógynövényekből. B₂, C- és E-vitamint, cinket, szelént tartalmaz, melyek hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.
OGYÉI szám: 1752/2016. www.nicovit.com

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

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
Címlap: Safa Képügynökség
Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Terjesztés:
Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

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

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Szerkesztői levél



Nem szeretem a meleget, de a hosszú, hideg tél után nagyon tudok örülni a tavasznak. Nyilván nem vagyok egyedül vele: mindenki tudja, milyen illata van a tavaszi szellőnek, vagy milyen jó végre vastag kabát nélkül kimenni a szabadba. Csak arra tudom biztatni Önöket, hogy használják ki az összes lehetőséget, és sétáljanak, kiránduljanak, kertészkedjenek. Utóbbira különösen felhívnom a figyelmet, hiszen ennek a tevékenységnek számos testi-lelki pozitív hatása van, amint az cikkünkben is kiderül. Pszichológusunk pedig arról ír, hogy a boldogság éppen az ehhez hasonló tevékenységekben van. És még miben? Megtudhatják a cikkben. Böngésszék át ezt a számot is, sok érdekesség van benne.

Jó szórakozást!

Vámos Éva

Vámos Éva

GYÓGYSZERÉSZETTÖRTÉNET

A kecskeméti Műemlék Patika

a Czollner téri Műemlék Patikában várja és gyönyörködte a vásárlókat a régi patikák hangulatát idézve. A gyógyszerészet jelenleg dr. Pál Éva Zsuzsanna személyi jogos gyógyszerész vezeti.

A patika védetté nyilvánított bútora Kecskemét 1821-ben alapított második gyógyszertárából való, mely Mátyás Király Patika néven vált ismertté. A ma már szakmatörténeti műemlék jellegű bútort Csikai Lajos és Török Lajos műbútorasztalosok készítették a XIX. század végén, a patika akkori tulajdonosának, Farkas Ignác gyógyszerésznek a megrendelésére a kor jellegzetes, klasszicizáló eklektikus stílusában, diófa furnírral bevont fenyőből, jávoryóker díszítéssel.

A bútort több helyre történő költöztetése és felújítása után 1983 óta Kecskeméten,



A jó sült krumpli nyomában

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) alaposan körüljárta a sültkrumpli témakörét az elmúlt hónapokban: először a gyorsétermek, később pedig az üzletek fagyasztott kínálatát vizsgálták meg. Az első ütemben egy időben négy gyorsétermében – Burger King, McDonald's, BelFrit, KFC – tartottak helyszíni szemlét a NÉBIH ellenőrei egy budapesti bevásárlóközpontban. A helyszíni vizsgálatok egyik helyen sem tártak fel kirívó élelmiszerbiztonsági hibát, és a szakemberek mindenütt a gyorsétermeknél jellemző, egységes szabályozottságot és fegyelmet tapasztaltak, amelyből az étteremláncok valamennyi üzletében zajló munkamenet megítélhető. Az élelmiszerbiztonsági felügyelők mintát vettek a sütőolajból mind a négy étteremben. A megvizsgált használatban lévő sütőzsiradék laboratóriumi eredményei megfeleltek a vonatkozó rendelkezésben meghatározott határértéknek.

A második szakaszban 16 gyorsfagyasztott, elősütött, ízesítés nélküli hasábburgonya komplex vizsgálatát végezte el a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH). Valamennyi vizsgált terméket külföldön állították elő. Jelölési hiba minden (!) terméknél akadt. Volt olyan termék, mely csomagolásának elülső oldalán 1 kg nettó tömeget jelöltek, azonban a hátoldalon már 2,5 kg szerepelt. Hiányosságok számítottak az is, ha nem volt elkészítési útmutató. A termékek sótartalma minden esetben összhangban volt a csomagoláson szereplő értékekkel. A NÉBIH laboratóriumaiban szűrőpróbaszerűen végeztek méréseket ólom és kadmium szennyezőanyagokra, illetve növényvédőszer-maradékra. Minden minta megfelelt a határértéknek vagy egyáltalán nem tartalmazott kimutatható mennyiséget ezekből az anyagokból. A zsírsavösszetétel vizsgálatával ellenőrizték a szakemberek, hogy a termékekben valóban a jelölésen szereplő napraforgóolaj vagy pálmajolaj van-e. E téren minden burgonyát rendben találtak. A jelölési hiányosságok mellett megállapított minőségi hiba miatt három termék forgalmazójával szemben összesen kb. 500 ezer forint élelmiszer-előírási bírságot szabnak ki a NÉBIH szakemberei. A többi 13 termék esetében a jelölési hibák miatt figyelmeztetésben részesülnek az élelmiszer-vállalkozók.

Nem mindegy, milyen nemű gyereket vár a kismama

A nők régóta állítják, hogy a baba nemétől függően másképp érzik magukat a várandósság idején – írta a ScienceDaily.com a Brain, Behavior and Immunity című szaklap februári számában közölt kutatást ismertetve. Egyes tanulmányok szerint a magzat neme szerepet játszhat abban, hogy egyes várandósok más tüneteket érzékelnek magukon, ha fiút várnak, mintha lányt: a reggeli rosszullét mértéke, a kíváncsiság és egyéb panaszok is eltérnek. A friss tanulmány bizonyítékokkal támasztotta alá, hogy a magzat neme és a várandós nő immunreakciója között összefüggés van. „A kislányt váró terhes anyák immunsejtjei több, gyulladást előjelző citokint termeltek, ha baktériumokkal érintkeztek. Ez azt jelenti, hogy a fiút váróhoz képest a kislányt váró anyák erősebb gyulladási reakcióval válaszoltak, ha az immunrendszerük kórokozóval találkozott” – mutatott rá Amanda Mitchell, a kutatás vezetője, az Ohioi Állami Egyetem Wexner Orvosi Központjának munkatársa. Ez szerepet játszhat egyes betegségek, többek között az asztma tüneteinek várandósság alatti súlyosbodásában.

Óvatosan kell a chia magot fogyasztani

Napjaink egyik slágerterméke a „chia mag” (hivatalosan magyarul aztékszálamag). Nem véletlenül: nagy arányban tartalmaz rostot, fehérjét, omega-3 és omega-6 esszenciális zsírsavakat. Magas rosttartalma (18-30%) miatt fontos szerepet játszhat a napi ajánlott rostbevitel biztosításában. Pozitív tulajdonságai mellett azonban a „chia magnak” lehetnek káros egészségügyi hatásai is. Túlzott fogyasztása emésztőrendszeri problémákat is okozhat, ezért napi 15 gramm „chia magnál” nem lehet többet fogyasztani. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) állásfoglalásaiban megemlíti, hogy nem zárható ki az aztékszálamag esetleges allergizáló hatása sem, néhány esetben ugyanis keresztallergiás reakció lépett fel a szezámmagra, illetve a mustárra érzékenyeknél.

Az engedélyezési, illetve a notifikációs folyamat mellett a „chia mag” forgalmazásának és üzleti célú felhasználásának is szigorú feltételei vannak. Ezek egyike, hogy a vásárlók számára az aztékszálamag önmagában kizárólag előrecsomagolt formában értékesíthető, kimérve, azaz lédig termékként nem árusítható. Az aztékszálamagot tartalmazó termék jelölésén fel kell tüntetni, hogy a napi bevitel legfeljebb 15 gramm lehet. A termékeken szerepelnie kell továbbá az „aztékszálamag (Salvia hispanica)” feliratrak, illetve összetevőként is e néven kell feltüntetni a felhasznált anyagok csökkenő mennyiségi sorrendjében. Összetevőként jelenleg az aztékszálamag csak a következő termékekbe tehető: pékárukba, reggeli gabonapelyhekbe, valamint gyümölcs-, csónthéjas- és magkeverékekbe legfeljebb 10%-nyi mennyiségben, továbbá a magot törve vagy őrölve gyümölcslevekhez és gyümölcsital-keverékekhez legfeljebb 15 g/450 ml mennyiségben. Nem árusítható tehát például „chia puding”, „chia joghurt”, stb.

Vesztegetés-e a hálapénz?

Az igazságügyi miniszterhez fordul a Rezidensek és Szakorvosok Szakszervezete (Reszasz) az utólag elfogadott hálapénz jogbizonytalansága miatt – közölte a szervezet az MTI-vel. A büntető törvénykönyv (Btk.) rendelkezése ugyanis nem egyértelmű az előre nem követelt, de utólag elfogadott orvosi hálapénz büntetőjogi megítéléséről. A Reszasz a jogbizonytalanság rendezése céljából 2014-ben a legfőbb ügyészhez fordult. Polt Péter akkor arra a következtetésre jutott, hogy a hálapénz utólagos elfogadása az új Btk. vesztegetés törvényi tényállását valószínűsíti meg, ez azonban a munka törvénykönyvének rendelkezéseivel összevetve nem egyértelmű, ezért a legfőbb ügyész jogszabálymódosítást kezdeményezett az egykori Közigazgatási és Igazságügyi Minisztériumnál. Az ügyben azóta nem történt előrelépés, a Reszasz Trócsányi László igazságügyi miniszterhez fordul, hogy megoldódjon a probléma. A Reszasz szerint a hálapénzrendszer felszámolásához szükséges egy a gyakorlatban is működő keretrendszer kidolgozása, amelynek egyik fontos eleme az egészségügyben dolgozók megbecsülése mellett a hálapénz jogi helyzetének rendezése.

Internetfüggőség-klinikát hoztak létre Horvátországban

Az alkohol-, a szerencsejáték- és a drogfüggők mellett most a technológiai függőséget is gyógyítják a zágrábi pszichiátrián – közölte az MTI szerint az N1 horvát kereskedelmi hírcsatorna. Irena Rojnic Palavra pszichiáter elmondta, hogy elsősorban olyan fiatalok kezeléséről van szó, akik szinte képtelenek mutatkoznak a normális életre az internet, a számítógépes játékok és a mobiltelefon megvonása után. „Nem könnyű felismerni az internetfüggőséget. Ha valaki négy-öt órát tölt naponta a világhálón, és közben nem végzi el az iskolával vagy munkával kapcsolatos feladatait, az már jel” – hangsúlyozta a szakember. Az interneten eltöltött idő mellett sokkal fontosabb, hogy milyen tünetek jelentkeznek. „Ha számítógép előtt vagy okostelefon társaságában elveszítjük időérzékünket, továbbá problémáink adódnak emiatt a munkahelyünkön, az iskolában és a családban, valamint semmit sem tudunk tenni ellene, ideje, hogy szakember segítségét kérjük” – vélekedett Rojnic Palavra. Horvát szakértők szerint a lakosság közel 11 százaléka szenved a szenvedélybetegség ezen formájában, vagyis országsszerte körülbelül 400 ezer ember.

Próbaüzemben az elektronikus egészségügyi szolgáltatási tér

Elindult az úgynevezett elektronikus egészségügyi szolgáltatási tér (eeszt) éles próbaüzeme, az ellátó intézményeket, orvosokat, gyógyszerészeket a betegadatokkal összekapcsoló rendszer növeli a megbízhatóságot – mondta Ónodi-Szűcs Zoltán, az egészségügyért felelős államtitkár az MTI beszámolója szerint. Az eeszt-nek köszönhetően a beteggel kapcsolatos minden fontos információ azonnal rendelkezésére áll az orvosnak, a gyógyszerésznek, és segítségével könnyen megismerheti a teljes betegutat. A rendszer a felelősséget is egyértelművé teszi, hiszen ezután „egyetlen rossz döntés sem fogható információhiányra”. Az Állami Egészségügyi Ellátó Központ (ÁEEK) irányításával kifejlesztett, felhőalapú elektronikus rendszer összekapcsolja egymással a kórházi, a járóbeteg- és a házi orvosi ellátást, a gyógyszer-tárakat, a mentőszolgálatot, az ágazatirányítást és a lakosságot. A próbaüzem augusztus 15-éig tart, szeptember elsején kezdődik a közfinanszírozott egészségügyi intézmények szabad csatlakozása, majd november elsejétől csatlakozásuk kötelezővé válik. Ónodi-Szűcs Zoltán elmondta, hogy a rendszer elindítását uniós forrásból, 7,2 milliárd forintból fedezték, amelynek nagy részét az egészségügyi intézmények használták fel saját informatikai kapacitásuk növeléséhez. A rendszer fenntartása az ÁEEK feladata lesz.



Milyenek a mai fiatalok?

Bemutatták a Magyar Ifjúság Kutatás 2016 című gyorsjelentést. A kutatást 2000 óta négyévente folytatják le mindig azonos módszertannal, tavaly nyolcezer magyarországi és – első alkalommal – négyezer határon túli 15-29 éves fiatalot kérdeztek meg. Székely Levente, a felmérést készítő Kutatópont kutatási igazgatója az MTI beszámolója szerint elmondta, hogy jelenleg stagnál a házasságban élők aránya, viszont emelkedő tendenciát mutat a házassági kedv. A kívánt gyermekszám átlagosan 1,7 ami megegyezik a 2012-es számmal, a gyermekvállalást pedig elsősorban anyagi okok befolyásolják. A fiatalok majdnem fele szerint a legnagyobb problémát az anyagi nehézségek, a létbizonytalanság és az elszegényedés jelentik, ami hasonló eredmény, mint 2008-ban és 2012-ben. További problémának látják a bizonytalanságot, a kiszámíthatatlan jövőt, a céltalanságot, a drogokat, az alkoholt, a munkanélküliséget és a bűnözést. Az eredmények szerint 2012 óta valamelyest nőtt a fiatalok érdeklődése a politika iránt, ugyanakkor azt is látni, hogy a közéleti témák jobban foglalkoztatják őket, mint a politikai kérdések.



Csak ülünk és ülünk... és csodálkozunk?

Csak ülünk a munkahelyen, az autóban, a tévé előtt, még akkor sem mozdulunk a számítógép mellől, ha a nyakunk már egészen bemerevedett. Figyelmen kívül hagyjuk izmaink „rimánkodását”, hogy merevségüket oldjuk. Naponta több órán át csak nézzük a tévét és minden perccel közelebb kerülünk a nyak-, derék- és hátfájdalmak kialakulásához.

Amit tehetünk az az, hogy ügyelünk a tudatos testtartásra, és gondoskodunk az izmok átmozgatásáról. Ezzel fokozzuk a keringést, amivel segítségére tudunk sietni saját izomrendszerünknek, annak érdekében, hogy „ő” is minél tovább tudjon minket támogatni. A keringésfokozás cukorbetegség esetén kiemelten fontos! Napjainkban a hagyományos tornákon, gyógytornákon kívül találhatóunk olyan eszközök is, amelyek helyileg, az adott fájdalmas ponton, vagy a talpon keresztül „dolgoznak”. A stimulációs inger a talp idegvégződéseinek keresztül a test egészére hat, mert a reflexpontok mindegyike valamely szervhez vezet el. Az eszközzel való izommozgatás, stimulálás elengedhetetlenül fontos olyan betegeknek, idős személyeknek, akik mozgásukban korlátozva vannak.

Ötmillió elhízott magyar
A mozgás, illetve az izmok mozgatása nem csak azért fontos, mert ezzel megelőzhető egy nagyobb probléma kialakulása, hanem azért is, mert a rendszeres mozgás, az izmok valamilyen módon történő stimulálása jó közérzetet is biztosít. A mozgás hiánya viszont elindítja az elhízás folyamatát, amely immár népbetegség. Az OÉTI nemrégén végzett felmérése szerint a felnőtt magyar lakosság 65 százaléka volt túlsúlyos vagy elhízott, ez szám szerint azt

jelenti, hogy a probléma 5 millió (!) embert érint hazánkban. A nemek megoszlása tekintetében az elhízásban a férfiak vezetnek, de a nők sem sokkal vannak mögöttük lemaradva. Nem kell azonban lemondanunk kedvenc ételünkéről, ha rendszeres mozgást építünk be a napirendünkbe, amivel elkerülhetjük az izom- és idegi fájdalmakat is, és nem növeljük a túlsúlyosak táborát sem.

A meleg víz jót tesz

Egy fárasztó nap után mindenkinek jólesik egy kis masszírozás, átdörzsölés. Nagyon jót tesz ilyen fájdalmak esetén a meleg fürdő, akár úgy, hogy csak a lábunkat kényeztetjük egy kellemes illatú fürdősóban, akár úgy, hogy egész testtel a kádba merülünk – mindenképp jót teszünk magunkkal. A magas vérnyomástól szenvedők, vagy azok, akiknek sokszor szaporább a szívverése, maradjanak inkább csak a lábfürdőnél! A meleg víz serkenti a vér áramlását a lábakban és oldja a stresszt. A fürdő után egy gyógynövényes, illóolajos bedörzsölés tovább csökkenti a feszültségérzetet. Persze mindez nem csak a lábakra igaz, a nyak és hát fájdalmainak elkerülésére vagy azok enyhítésére hasonló módszereket alkalmazunk. Mint általában, most is ellenjavallt az alkoholfogyasztás, amelynek hatásmechanizmusa éppen ellentétes a kívánt

folyamatokkal. A túlzott alkoholfogyasztás is izomfájdalmakhoz vezet, „összetört” érzést okoz!

Egy ajándék:

az idegstimuláció

Egyébként ezekre a tünetekre, ezekre a kihívásokra a XXI. század „jól felel”. A fent leírt tanácsok, módszerek, mind segítenek, de feltétlen érdemes lépést tartani a tudománnyal. Régóta ismert fizioterápiás eljárás a bőrön keresztül történő idegstimuláció, amely rövid idő alatt nagyon jó eredményt hozhat: megszüntetheti a fájdalmat, sőt kellemes érzetet is biztosíthat. Mellékhatása nincs, de mint minden, ez is a leírásnak megfelelően alkalmazandó. És még egy jó tanács: ha szeretnénk ilyen eszközöket beszerezni, hogy otthon mindig kéznél legyenek, akkor legyünk igényesek ezen a téren is, kérjük ki szakember véleményét, hallgassuk meg gyógyszerészünk, gyógytornászunk javaslatát, valamint győződjünk meg személyesen is arról, hogy a javaslatok közül személyre szabottan számunkra melyik a legjobb módszer!

Vincze Kinga

A primer fibromyalgia egy tisztázatlan eredetű reumás kötőszöveti és izomfájdalom. A fejlett országok népességének 5-7 százalékában fordul elő, többnyire fiatal vagy középkorú nőket érint. A reumatológiai rendelésen szinte minden ötödik beteg ezzel jelentkezik.

A Mediwel bemutatja: az ideg- és izomstimulációs, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő készüléke továbbfejlesztett változatát, az OTO ePhysiót

Akciós ár
109 000 Ft
helyett
most csak:
99 000 Ft



Nem csupán a nevében és kinézetében szembetűnő a változás, hanem a tudásában is, hiszen az új generációs fizioterápiás eszköz könnyebb és kompaktabb lett, az alkalmazási területei révén pedig még szélesebb spektrumot fed le, a használata, szállítása és tisztántartása pedig még kényelmesebbé vált. Az OTO ePhysio kiváló kiegészítő terápia lehet a diabéteszes neuropátia tüneteire, továbbá mindazok számára, akik panaszukra gyógyszermentes megoldást keresnek.

FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS LOKÁLISAN IS

Napjainkban a túlfeszített munkatempó vagy a teljesítmény-orientáltság során fellépő stressz vagy depresszió, az izmok feszüléséhez, kötöttségéhez vezet, így rövid idő alatt nyak- derék- és hátfájdalmak alakulhatnak ki. A gerincoszlop helytelen tartása (görnyedt, mozdulatlan testtartás például ülve) miatt főleg a nyak körüli régiókban, a vállöv izmaiban érzékeljük az ún. fibromyalgiás csomók okozta fájdalmat. Erre jelenthet megoldást az OTO ePhysio elektroterápiás elven alapuló impulzusa, amely a nap folyamán bármikor alkalmazható. Az elektromos stimulus a kapuelmélet alapján csökkenti a fájdalmat: az ingerületvezető rostokban haladó inger a gerincvelő szintjén sikerül blokkolnia, így a fájdalomérzet nem jut el az agyba. Az alapkészüléket TENS elektródák egészítik ki, amelyeket a test bármely fájó pontjára helyezve kiterjeszhető az ePhysio fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatása.

A fájdalomcsillapítás mellett számos más betegség kezelésében is hatékony segítség lehet a készülék. A stimulációs inger a talp idegvégződéseinek keresztül a test egészére hat, mert a reflexpontok mindegyike valamely szervhez vezet el, így ezek működését a készülék egyértelműen javítja. Ha az ePhysio talpzetára helyezzük a lábunkat, akkor azonnal látható a lábizmok intenzív összehúzódása. Az eszköz a felületes és a mély izmokra egyaránt hat, és jelentősen fokozza a vérkeringést, kiváltva a kapilláris keringést, ezért az ún. hidegláb-érzet megszüntetésére is kiváló.



A KERINGÉSFOKOZÁS CUKORBETEGSÉG ESETÉN KIEMELTEN FONTOS

Az OTO ePhysio kedvezően hat a diabéteszes neuropátiára, amely a cukorbeteg életét nagyon megkeveri. A neuropátia kezdeti szakaszában, főleg éjszaka zsibadó, bizsergő, hangyamászás-érzés alakul ki, és később a beteg elveszti a hő-, a fájdalom-, és a tapintásérzékelését, ez pedig egy rossz vérkeringéssel társulva akár a végtag amputációjához is vezethet.

Az ePhysio a károsodott idegek stimulálásával javítja a keringést a rossz vérellátású területeken, stimulálja a mélyizmokat, és orvosolja az idegkárosodás okozta érzészavart. A diabétesz hagyományos kezelése mellett alkalmazva megelőzhető vele a diabéteszes láb kialakulása.

Látogasson el hozzánk, próbálja ki Ön is az OTO ePhysiót, vagy bármelyik egészségmegőrző termékünket ingyen és vásárlási kötelezettség nélkül hétköznapokon, az 1124 Budapest, Fodor u. 134. szám alatt!

mediwel
Innovative Healthcare Products

Az Ön egészsége
a mi küldetésünk!

www.mediwel.hu • +36 (20) 779 40 70 • 1124 Budapest, Fodor u. 134.

A magazin olvasóinak
+5% KEDVEZMÉNY
KUPONKÓD: gyógyhír



INFORMÁCIÓS VIDEO



dr. Komáromi Zoltán háziorvos az ízületi rendellenességek és a testsúlygyarapodás összefüggéséről beszél

Könyvtárnyi kötet számol be a magyar fürdőkultúra dicső múltjáról a római kezdetektől a török hódoltság korának vizes kultúráján keresztül a kiegyezéskori fürdőépítési lázig. Szerencsére ez esetben nem csak a régi dicsőséggel büszkélkedhetünk, hiszen a fürdőturizmus ma is a hazai vendéglátás húzóágazata. Hogyan részese lehetünk a magyar fürdőhelyek áldásából?

A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján két éve, 2015-ben közel 1,7 millió vendégéjszakát töltöttek a külföldről érkezők az öt legnépszerűbb magyarországi fürdőhelyen, a belföldi turisták száma ennél valamivel magasabb volt, nagyjából 1,9 millió. A pontosság kedvéért jegyezzük meg: a külföldiek körében nem ugyanaz az öt hely volt a legnépszerűbb, mint a magyarok esetében. Ezzel együtt a számokból mintha az rajzolódna ki, hogy a hazai közönség ugyanannyira, sőt kicsit lelkesebben használja ki Magyarország páratlan gyógyvizes lehetőségeit, mint azok a vendégeink, akik adott esetben több ezer kilométeres utazást – és ennek költségeit – vállalják azért, hogy részese legyenek gyógyvizeink jótéteményeiben.

Gondoljanak az ivókúrákra is!

Nem célunk, hogy felsoroljuk az összes hazai termálvizet előnyös tulajdonságait, illetve a fürdőkben igénybe vehető kezeléseket minden fajtáját – erre terjedelmi okok miatt nincs is lehetőségünk. Ízelítőként azonban álljon itt néhány lehetőség a fürdőkben rendelkezésre álló terápiás módszerekből.

Kezdjük ott, hogy gyógyvizeink közül sokat nem csupán külsőleg alkalmaznak, hanem ivókúrára is. Az alkalikus vizeknek például ez a fő felhasználási módja: főként a gyomor-, bél- vagy légúti hurut ellen alkalmazzák. A földes, meszes vi-



Gyógyvízzel az egészségért

zek pedig – főként, ha szénsavat is tartalmaznak – igazoltan hatásosak a szív- és gyomorpanaszok enyhítésére és hogy még egy példát hozzunk: a radioaktív vizek (ilyen található pár budai fürdő mellett Egerben, Miskolctapolcán és Hévízen) elfogyasztva hatnak a belső elválasztású mirigyek működésére, élénkítik az anyagcserét, emellett pedig fájdalomcsillapító hatásuk is közismert.

A gyógyiszap kedvező hatásai

Értékes „mellékterméke” némelyik fürdőnek a gyógyiszap (a hivatalos besorolás szerint gyógyiszap található például Makón, Tiszasülyön, Hévízen és Alsópáhokon). Az iszap hatása ugyanolyan, mint a származási helyén fakadó vize – előnye viszont a vízzel szemben, hogy kisebb hővezető képessége miatt magas hőmérsékleten is lehet használni. A mesterséges iszapfürdő jellemzően 40 °C körüli hőmérsékletű és általában 10-30 percig tart. Pakolásakor az előzetesen főzéssel fertőtlenített, 45 °C-os iszapot általában csak kis testfelületre viszik fel 5-10 cm vastagságban, 20-60 percre. A pakolás hatásos fájdalomcsillapító.

Egy magyar találmány

A több termálvizet igénybe vehető súlyfürdő magyar találmány. (Egész pontosan Dr. Moll Károly, a legendás múlt századi hévízi fürdőorvos nevéhez fűződik. Dr. Moll egyébként a praktizálás mellett komoly tudományos tevékenységet is folytatott: vagy félszáz szakcikket jelentetett meg hosszú élete során.) A súlyfürdő lényege, hogy a páciens a hónalj részénél felfüggesztik

egy olyan medencében, amelyben nem ér le a lába. A terápia legfeljebb 20 percig tart, a kezelés időtartamát fokozatosan növelik. A módszer haszna, hogy a gerinc hosszirányú megnyújtása (szakszóval trakció) alkalmas a kisebb porckorongsérvek, valamint a gerincizületek kopásainak kezelésére, a csípő- vagy térdizületek nyújtásával javít azon páciensek állapotán, akiknél az említett ízületek mozgása beszűkült. A hónalji felfüggesztés esetében súlyokat akasztanak a beteg dereka vagy bokái fölé, elhelyezett övekre, a nyaki felfüggesztésnél a páciens testsúlya elegendő húzóerőt biztosít.

Ellenjavallatok is vannak

Fontos ugyanakkor tudni, hogy a fürdőterápiák nem mindenkinek javallottak: a súlyfürdő például tilos csigolyaelcsúszás esetén, porckorongsérvműtét után fél évig, illetve azok esetében, akik akut ideg- vagy ízületi gyulladásban szenvednek. Éppen ezért a kezelést mindig meg kell előznie egy orvosi vizsgálatnak, melynek során felméri a páciens állapotát, és legjobb, ha ezt követően a vizsgálat eredményeit figyelembe véve, személyre szabottan állítják össze a kezelési tervet. Ebben meghatározzák a kúra egymásra épülő elemeit, így megszabják például a gyógyvizes fürdőzés időtartamát, valamint hogy milyen egyéb kezelésekre szükségesek a páciensnek és milyen gyakorisággal. A fentebb említettek kivételével többféle kiegészítő terápia szóba jöhet, így többek között csoportos vagy egyéni mozgásterápia, gyógymasszázs, hidroterápia, illetve fizioterápiás kezelések.

P.Gy.

www.gyogyhir.hu

hirdetés

Hévízi Tradicionális Kúra védjegy a tavalyi évben Európai Innovációs Díjat kapott az Európai Fürdő Szövetségtől, amely nemzetközi szinten ismert el a fürdőváros új ötleteit és eszközeit. A minősített, bizonyított gyógyhatású kúra a hévízi Tófürdő mellett 8 gyógyhotelben vehető igénybe.

Miből épül fel a Hévízi Tradicionális Kúra?

A Hévízi Tradicionális Kúra alapja a hévízi gyógyvíz, amely gazdag ásványianyagtartalmának köszönhetően különösen hatékony mozgásszervi megbetegedések kezelésében. A hévízen gyógyuló vendégek szakorvosi vizsgálat után komplex, egyénre szabott kezelési tervet kapnak, mely alapján a következő kezeléseken vesznek részt: fürdőzés minősített gyógyvízben, iszappakolás, súlyfürdő. Dr. Moll Károly hévízi reumatológus találmánya a víz alatti súlyfürdő, mely emberek tízezreit mentette meg súlyos gerincműtétektől, és adta vissza fájdalommentes, szabad mozgásukat.

Az alapkúra további elemekkel, mint például a gyógymasszázsok, mozgásterápiák, fizioterápiás kezelések, hidroterápia vagy ivókúra, kiegészülve adja a komplex Hévízi Tradicionális Kúrát, amely immár a város védett márkája.



HÉVÍZ ahol a gyógyítás tradíció!

A hévízi kezelések nem csak pillanatnyi javulást eredményeznek, hanem hónapokra megakadályozzák a fájdalmak kiújulását. OEP támogatással is igénybe vehető, évi 2 alkalommal.

A világ legnagyobb termáltavát nem csak akkor érdemes felkeresni, ha fájdalmak gyötrik, hiszen a kénés víz bizonyítottan alkalmas a mozgásszervi panaszok kialakulásának megelőzésére is. A több százezer vendég kikapcsolódását Hévízen számtalan szórakoztató és aktív program teszi teljessé.

Bővebb információ aktuális programokról és szállásajánlatokról:

www.heviz.hu
Tourinform Iroda Hévíz
Tel: +36 83 540 131
8380 HÉVÍZ, Rákóczi u. 2.



**Hévízi gyógyvarázs
20% kedvezménnyel**

Élvezze az ásványi anyagokban gazdag hévízi termálviz gyógyító hatását, és a szakorvosunk által Önre szabott kezeléseinket!

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

Személyenként **74 100 Ft-tól** / 4 éj kétágyas szobában

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

danubiushotels.hu/aqua

Hotel Aquamarin*, a gyógyító pihenés otthona**

Élje át Ön is a hévízi víz jótékony hatását a Hotel Aquamarin*-ban!**

Tegyen az egészségéért, kapcsolódjon ki szállodánkban!

Saját forrásból nyert világhírű hévízi gyógyvíz • Két beltéri gyógyvizes medence és egy szabadtéri wellness- / úszómedence • Szaunák, merülő medence, Kneipp taposó, szőcsoba • Orvosi vizsgálat a mozgásszervi panaszok, a szervezet általános állapotának felmérése • TB által támogatott gyógykezelések • Egyéni szabott kúra programok • Komfortos szobák • Bőséges felpanziós ellátás

... szobák már 8 500 Ft-tól / fő / éj

-10 % kedvezmény az OEP csomagunkból a GyógyHír olvasói számára! Foglalási kód: GYH0301

* A szállásadás nem teljes körű, további díjak az alábbi előfeltételekkel: IFA kártya bemutatása, összeg: 900 Ft / fő / éj (18 év felett)

AQUAMARIN
HÉVÍZ

8380 Hévíz, Honvéd u. 14.
06 83 / 545 979
sales@hotelaquamarin.hu
www.hotelaquamarin.hu

Új rákellenes módszer a láthatáron

Új tumorterápiát eredményezhet egy, az MTA Szegedi Biológiai Kutatóközpont részvételével zajlott sejtbioológiai kutatás – írja az mta.hu. Juhász Gábor és norvég kollégái azt vizsgálták, hogy a rákos sejt hogyan jut aminosavakhoz a szomszédos egészséges sejtekből, és érdekes következtetésre jutottak.

A kutatócsoport azt vizsgálta, hogy milyen kapcsolatban állnak a tumorsejtek mikrokörnyezetükkel, vagyis a közvetlen szomszédságukban található egészséges sejtekkel. Arra koncentráltak, hogy egy lebontó folyamat, az autofágia hogyan játszik szerepet a rák kialakulásában és fejlődésében. Végül arra jutottak, hogy a génmódosítással aktivált tumorsejtek autofágiát indukálnak mikrokörnyezetükben (azaz a szomszédos sejtekben) és távolabbi szövetekben is, így az egészséges sejtektől szerzik be a számukra szükséges aminosavakat.

„Ezután célzott genetikai módosítással elértük, hogy a sejtekből hiányozzon egy, az autofágia szempontjából kulcsfontosságú gén, az Atg13” – mondta a kísérlet következő szakaszáról Juhász Gábor,

MTA SZBK tudományos tanácsadója az mta.hu-nak. Az autofágia beindulását előbb csak a tumorsejtekben gátolták, utána csak az őket körülvevő egészséges sejtekben, majd a rákos szerv szintjén mindkét szövetben, végül pedig az ecetmuslica egész szervezetében.

Biztató eredmények

Elsőként azt találták, hogy – korábbi vizsgálatok eredményeihez hasonlóan – az autofágiától megfosztott tumor nagysága közepes mértékben ugyan, de csökkent, viszont a terjedése ugyanolyan maradt. Ha a környező egészséges szövetrészekben gátolták az autofágiát, a tumor mérete és terjedése egyaránt jelentősen visszaesett. Egy olyan ecetmuslicában, amelynek szervezetéből teljesen hiányzott az autofágia képessége, a tumor mérete és ter-

jedése még tovább csökkent. Végül kizárólag a rákos szerv szintjén gátolták az autofágiát, és az eredmény ugyanaz volt, mint a teljesen mutáns szervezet esetében.

És mi lehet az új gyógyítási eljárás? „A betegnek autofágia-gátló szert adagolunk, így csökkentve a tumor növekedését, a kezelést pedig egyéb rákterápiás eljárásokkal egészítjük ki” – válaszolta fel Juhász Gábor a kutatás lehetséges gyakorlati eredményét. Van egy plusz haszon is: a rákos sejtek folyton fejlődnek, de ez nem igaz az egészséges sejtekre. „Ha tehát nem a tumorra, hanem a közvetlen környezetére célzunk, akkor indirekt módon tudjuk kezelni a rákos megbetegedést, és kisebb az esélye annak, hogy terápiánk idővel elveszti a hatékonyságát” – magyarázta Juhász Gábor.

V.É.

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

Az étrend-kiegészítő készítmények biztonságossága

A biztonságosság a minőséggel kezdődik

Bár mindannyian tisztában vagyunk vele, nem árt időnként ki is mondani, hogy megfelelő minőség nélkül nincs biztonságosság. Arról is sokat hallhattunk, olvashattunk már, hogy a számunkra legmegfelelőbb étrend-kiegészítő készítmények kiválasztása során érdemes odafigyelni a minőségi garanciákat jelentő elemekre, úgymint ismert, megbízható gyártó, ellenőrizhető gyártási körülmények, ellenőrző vizsgálatokkal megerősített összetétel, pontos adagolási és tárolási útmutató a csomagoláson, tanúsító védjeggyel igazolt minőségi megfelelés. Mindez nagyon fontos, azonban önmagában még nem elegendő a biztonságossághoz, hiszen további feltételeknek is teljesülni kell, hogy biztonságos étrend-kiegészítő készítményről vagy éppen speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerről (tápszerről) beszélhessünk.

szponzorált cikk

Ilyen feltétel például:

- tudományos alapokon nyugvó, meghatározott hatóanyag mennyiség a napi adagban,
- az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet által alkalmazásra csak korlátozással javasolt növényekre vonatkozó ajánlások szigorú betartása,
- a készítmény alkalmazására, adagolásra vonatkozó részletes tájékoztatás a termékek csomagolásán,
- az allergének könnyű felismerését biztosító jelölés,
- a lehetséges kölcsönhatások és mellékhatások ismertetése.

Természetesen sem a gyógyszerész, sem a fogyasztó nincs abban a helyzetben, hogy a készítmények biztonságosságát teljes körűen értékelje. Ez a gyártók és forgalmazók felelőssége, a szak- és piacfelügyeleti hatóságok feladata. Ezt támogatja a MÉKISZ „Tanúsított Minőség”

védjegyrendszer is, amely a megfelelő minőségű és biztonságos termékek piacra jutását hivatott biztosítani. (részletek a www.mekisz.hu – „Védjegy” menüpontban). Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy a biztonságosság nem csak a termékekben, hanem a fogyasztási szokásokban is keresendő. Így például körültekintően kell eljárni többféle étrend-kiegészítő készítmény szedése esetén, hiszen egyes összetevők több termékben is előfordulhatnak és ez növelheti az adott hatóanyag túladagolásának kockázatát.

TANUSÍTOTT MINŐSÉG



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

hirdetés

Szeretettel...



Varga Gyógygomba termékek
- az időtlenség titka

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

hirdetés

BÉRES minőséggel
az örömteli mozgásért!

A Béres Porcerő FORTE + D₃-vitamin filmtableta ízületi betegségben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer. Egészségpénztári számlára is! "A Béres Gyógyszergyár Zrt. tapasztalatai alapján kifejlesztve.

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

www.beres.hu

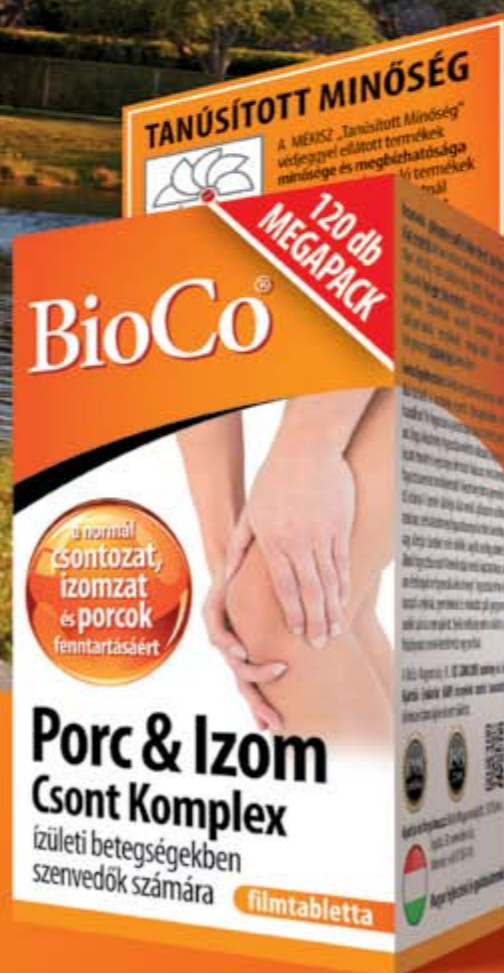
BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Minden
porcikám élvezi
a mozgást!



glükózamin
D-vitamin
C-vitamin
kollagén
mangán
kalcium
MSM
cink
réz



MAGYAR FEJLESZTÉSŰ ÉS GYÁRTÁSŰ
SPECIÁLIS, GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT TÁRSZER,
GYÁRTÁSI ÉS FŐZŐALMÉKZÉS: BIOCO MAGYARORSZÁG KFT.

A MÉKISZ „Tanúsított minőségű” készítményt keresse a patikákban,
bioboltokban és a www.bioco.hu webshopban!

Mozgás!

Ahogy általában a gerinceseknél, úgy az emberi mozgásban is az izomrendszer aktív, a csontvázrendszer passzív szerepet tölt be. Ahhoz, hogy minél tovább élvezhessük a mozgás örömét, törődnünk kell izmaink, csontjaink, illetve az utóbbiakat összekötő ízületek egészségével. Hogyan?

A mozgásrendszer védelmét már a születéstől komolyan kell venni, többek közt a helyes táplálással és táplálkozással. Közismert, hogy csontozatunk szerves részét jelentős részben kalciumból áll – a szervezetünkben lévő kalcium 99%-a egyébként a csontjainkban, fogainkban található. Bőséges forrásai ennek a létfontosságú anyagnak a tej és a tejtermékek, ezekből ráadásul a kalcium könnyen felszívódik szervezetünkbe. Szintén jelentősebb mennyiség van belőle az aszalt gyümölcsökben, az olajos magvakban, a hüvelyesekben és a teljes kiőrlésű gabonatermékekben, ám a felsoroltak olyan összetevőket is tartalmaznak, amelyek megkötik a kalciumot, így nehezítik felszívódását.

Ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen a csontokba, D-vitamin is szükséges. Ezt szervezetünk is képes szintetizálni, ha arcunkat, kézfejünket, karunkat mindennap mintegy negyedórát napoztatjuk. Ha ez nem lehetséges, a vitaminnak táplálékunkkal kell szervezetünkbe kerülnie. Sok D-vitamint tartalmaz például a máj, a tojás, az olajos halak.

Fontosak a fehérjék

A D-vitamin a megfelelő izomműködéshez is nélkülözhetetlen, ahogy az is, hogy szervezetünk megfelelő mennyiségű fehérjéhez jusson, hiszen ezek az emberi testben található háromfajta izomfajta (sima-, szív- és harántcsíkt) mindegyikének felépüléséhez szükségesek.

www.gyogyhir.hu



Jó fehérjeforrások például a tej, a tejtermékek és a hús. Ezeket azonban szervezetünk nem egyforma mértékben képes hasznosítani. Köztudott például, hogy a korral testünk törvényszerűen veszít izomerejéből és izomtömegéből. Ha ez a folyamat kórosan felgyorsul (ezt nevezik szakszóval szarkopéniának), akkor különösen fontos, hogy a páciens kúraszerűen fogyasszon nagy mennyiségű fehérjét. Ilyen esetekben a pótlásra a legalkalmasabbak a vérkeringésen gyorsan áthaladó, magas biológiai értékű fehérjék, amelyeket például a tejsavó tartalmaz nagy mennyiségben. Végül a felsorolásból nem hagyhatjuk ki a C-vitamint sem, hiszen számos kedvező élettani hatása mellett nagyban hozzájárul a porcaink, csontjaink egészségéhez nélkülözhetetlen kollagén képződéséhez.

Mozogni kell!

A helyes táplálkozáson felül általános szabály, hogy minél többet mozgunk, annál többet mozgathatunk a továbbiakban. Vagyis: a mozgásrendszer összes szereplőjének jót tesz, ha időről időre dolgoztatjuk őket. Szülőként sokat tehetünk például gyerekeink későbbi örömteli életéért, ha lehetővé tesszük nekik, hogy rendszeresen sportoljanak. A szakértők egyetértenek abban, hogy az életvitelszerűen üzött testmozgás nemcsak az ízületek, a csontozat és az izmok épségén javítanak, hanem előnyösen befolyásolják például a szív- és keringési rendszer működését, illetve erősítik az immunrendszert. Ha gyerekkorunkban nem nyílt lehetőségünk a rendszeres sportra, akkor se feledjük: sosem késő elkezdni. Jó lehetőség például az úszás – nemcsak azért, mert egy minimális befektetéssel elkezdhető sport és mert hazánkban világszinten is magas a fürdők, uszodák száma hanem

azért is, mert a víz felhajtóerejének köszönhetően ez a sport kíméli az ízületeinket, csontjainkat, vagyis úgy edzhetjük mozgásszerveinket, hogy nem szenvednek kárt a túlzott igénybevétel miatt. A szakértők szerint hasonlóan szelíd sportnak számít például a jóga, a tánc, a torna vagy a sétálás, kocogás.

Ha fokozott az igénybevétel

Végül, de nem utolsó sorban: akadnak olyan élethelyzetek, amikor mozgásszerveink különleges törődést igényelnek a fokozott igénybevétel miatt. Így például izmainkat, csontozatunkat és ízületeinket egyaránt nagyobb terhelés éri terhesség idején (a súlygyarapodás miatt), ha aktívan sportolunk, ha fizikai munkát végzünk vagy ha valamilyen alapbetegség, például hormonális elváltozások következtében testsúlyunk hirtelen megemelkedik. Szintén fokozottan kell ügyelniük a mozgásszervek épségére az idősebbeknek vagy például a nőknek a menopauza idején, hiszen az anyagcsere-folyamatok ilyenkor jellemző változása miatt kevesebb, a mozgásszervek épségéhez fontos tápanyag szívódhat fel a szervezetben. Éppen ezért az említett situációkban érdemes megfontolni valamilyen speciális táplálékkiegészítő fogyasztását, amelyekből vény nélkül is számtalan változat érhető el, melyek közül mindenki megtalálhatja az igényeinek és a pénztárcájának leginkább megfelelőit.

Műveljük kertjeinket! Kertészkedés és egészség

Az elmúlt pár évben világszerte felkerült a sikerlistákra két spanyol szerző könyve, akik azt tanulmányozták, mi a titka a világ legmagasabb átlagéletkorú embereinek, a Japánhoz tartozó Okinava-sziget lakóinak. Mint kiderült, az egészségesen leélt évek számát jelentősen gyarapítja, ha rendszeresen kertészkedünk. Ezt az összefüggést nem csak a szigetországban figyelték meg.

Már régóta izgatja az egészséges életmóddal foglalkozó szakembereket a kérdés: miért van az, hogy bolygónk egyes régióiban az emberek jelentős része feltűnően magas kort ér meg? Ezen területek közé tartozik a Japánt alkotó szigetek közül a legészakibb fekvésű Okinava is. Néhány éve két spanyol szerző, Héctor García és Francesc Miralles a helyszínen próbálta kinyomozni a rejtélyt – elutaztak a „százévesek falva” néven is emlegetett Ogimi településre, ahol több száz idős emberrel készítettek interjút.

A hosszú élet titka

A beszélgetésekből körvonalazódott, mi a közös ezeknek a nagy kort megélt japánoknak az életében. Az étkezéssel, közösségi élettel stb. kapcsolatos jó tanácsok témánk szempontjából most nem annyira lényegesek: érdekesebb, hogy a százéves vagy még idősebb falusiak mind nagyon fontosnak tartották a rendszeres kertészkedést. Az interjúalanyok mindegyikének volt felnőtt életében saját veteményese, és a kertészkedésnek három jelentős előnyét emelték ki. Egyrészt a kertművelés egyfajta rendszeres, de nem túl megerőltető testmozgásra készíti őket, ami szerintük nélkülözhetetlen a jó egészséghez. Másrészt azt is állítják, kedvezően befolyásolja az étkezéshez való viszonyukat, hogy saját terményeiket fogyasztják. Harmadrészt úgy érzik, a kert művelése olyan életcél jelent nekik, amely miatt reggelente azzal a gondolattal kelhetnek ki az ágyból, hogy értelmes, tevékeny nap vár rájuk, amelyet többek között olyan (kerti) munkával tölthetnek, melynek

eredménye látványos és kézzel fogható. (E bizonyos életcél egyébként japánul ikigai néven emlegetik és ez a szó egyben a spanyol szerzők könyvének címe is.)

Kék zónák

Talán mindez túl filozofikusan hangzik, de figyelemre méltó, hogy más vizsgálatok is alátámasztják a rendszeres kertészkedés és a hosszú, boldog élet közötti összefüggést. A mértékadó tudományos magazin, a National Geographic számos díjjal kitüntetett szerzője, Dan Buettner nagyjából egy évtizede jelentetett meg a hosszú élet témakörében egy hosszú kutatáson alapuló könyvet, amely aztán sokáig vezette a New York Times bestsellerlistáját. Buettner kötetében (*The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. Magyarul: *A hosszú élet oázisai – Földünk kék zónái – A legidősebbek tanai a hosszú életről*) öt úgynevezett „kék zónát” határozott meg: ezek közös jellemzője, hogy lakóik a leghosszabb életűek a földön. A már említett Okinaván kívül e különleges zónák közé tartozik az Olaszország részét képező Szardínia szigete (főképpen Nuoro és Ogliastra megyék), Loma Linda az USA-beli Kaliforniában, a Costa Rica-i Nicoya-félsziget, illetve a török partokhoz közeli görög sziget, Ikária. Buettner úgy találta, hogy a kék zónák mindegyikében egyaránt jellemző tevékenység a kertészkedés: a szerző szerint ez a tevékenység azért áldásos az egészségre, mert ugyan mindennapos fizikai erőfeszítést követel meg, de nem kell hozzá túlzott fizikai aktivitást kifejteni.

Közösségi kertészet

Hazánkban (a világ fejlett országaihoz hasonlóan) az emberek többsége kisebb-nagyobb városokban él, ahol – az egyébként szintén hasznos balkon- és fűszerkertészetet leszámítva – kevés lehetőség nyílik a növényekkel való rendszeres foglalatosságra. Talán ez is az oka, hogy szerte a világon egyre népszerűbb az úgynevezett közösségi kertészet. Némi internetes kutakodással valószínűleg mi is találhatunk erre lehetőséget lakóhelyünk közelében. A közösségi kertészet szép példája az, amelyről Jane Goodall ír 2013-as, *The Seeds of Hope* című könyvében. (A kötet nemrég magyarul is megjelent *A remény magvai címen*.) A világhírű természettudóst a legtöbben arról a több mint fél évszázados kutatásról ismerik, melynek során a csimpánzok viselkedését tanulmányozta Tanzánia egyik nemzeti parkjában. Goodall érdeklődése néhány éve a főemlősökről a növényvilágra irányult, és ennek eredménye az említett kötet. Ebben Goodall beszámol többek között egy michigani (USA) kezdeményezéséről: a Városi Mezőgazdaság nevű programot egy Taja Sevelle nevű hölgy indította 2005-ben három kerttel. A szervezet ezt követően 8 év alatt 60 000-nél több közösségi kert létrehozását segítette elő világszerte. Goodall szerint ha ilyen programokban veszünk részt, akkor nemcsak egészségesebb alapanyagok kerülhetnek az asztalunkra, hanem hasznosnak is érezhetjük magunkat, ami szintén jól tesz fizikai és mentális egészségünknek.

P. B.

www.gyogyhir.hu

Lassan megújul a természet, és vele együtt megújulunk mi is. Mélyen megérint bennünket, ahogyan az életteli zöld fokozatosan átveszi az uralmat az unalmas szürkétől. Zsendül az erdő, megered a kert minden fűszála, a hosszú tél után nyújtózik a lélek.

Tavaszi terápia

Egy erdei séta vagy éppen a kiskertben végzett munka újra összeköti a modern embert a természettel. Az emberiség őstörténetéből eredő tudatalan közös emlékeink elevenednek meg, amikor egy fára nézünk, vagy amikor megszagolunk egy virágot. Az eközben felszabaduló pszichés energia belső nyugalommal tölt fel, egyszerűbbé válik minden, helyére kerül a kizökkent idő. Heti néhány óra nem megerőltető tevékenykedés a szabadban csökkentheti olyan testi-lelki problémák kockázatát, mint amilyen például az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, egyes szívbetegségek, a stroke, a vastagbélrák vagy a depresszió és a stresszbetegség. A szabadban végzett kertészkedés elősegíti az akut stressz csökkenését a hormonreakciók és a szubjektív tapasztalat szintjén is. A stressz egyik oka az életünk dolgaival kapcsolatos kontrollérzés hiánya. Egy kerti ágyás fölött minden bizonytalanságot nagyobb kontrollérzetünk lehet, mint afölött, hogy mi folyik például a munkahelyünkön. Amikor így téli végén, tavasz elején tervezgetjük, mit hová fogunk ültetni, milyen sorrendben követik majd egymást a tenivalók, realista fantáziákat dédelgetünk magunkban. A realista fantáziáinkat könnyebb valóra váltani, ezáltal hamarabb lesz részünk sikerélményben. Egy növény gondozása, egy kert művelése felelősség. Megélhetjük, mit tesz gondoskodni valamiről, aminek a léte tőlünk függ. Ez az önmagunkon túlmutató érzés növeli önbecsülésünket. Ahogyan összekapcsolódunk a természettel, ráérezünk, nem biztos, hogy mi vagyunk a világ (egyedüli) középpontja. Figyelmünk fókusza nem egyszer túlzott mértékben fordul önmagunk felé, ami rossz hangulatot, akár depressziót is kiválthat. Egy növény gondozása segíti figyelmünket egy másik élőlényre irányítani. A természet saját, nyugodt tempója átvedd ránk is, ha kellő időt töltünk a szabadban. Oldottabbá és elengedőbbé válunk, elrendeződik nyugtalanságunk, belső békét lelhetünk. Amikor belefeledkezve tevékenykedünk a kiskertben, a lehető legjobbba tesszük magunknak, hiszen a szervezetünk jóllétét elősegítő hormonok szintje nő. A természetben jobban megéljük a jelen pillanatot, ami jótékonyan csökkenti szorongásainkat. A természet körforgása segít elfogadni az emberi létszorongás egyik alapvető okát, az elmúlást.

Közhelyszámba megy, hogy a gyerekeknek is jót tesz, ha minél több időt töltenek a szabadban. Ezt a régi megfigyelést már tudományos kutatási eredmények is alátámasztják: a friss levegőn tartózkodás hozzájárul a jobb iskolai eredmények eléréséhez, illetve segíthet a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD) megelőzésében. Az Egyesült Államokban és Ausztráliában a „vadontér-rápiák”, a skandináv országokban a „szabadlevegő-terápiák” egyre elterjedtebb részei mentális problémák által veszélyeztetett kamaszok egyéni és csoportterápiás kezelésének. Tulajdonképpen egy ilyen „terápiáról” ír Fekete István Tüskevár című ifjúsági regényében. Angliában egyes helyeken a kertészkedést felhasználják a skizofrénia terápiájában. A terápiai programba bevont betegek szerint a kertészkedés a teljesítmény érzését nyújtja, önbizalmat és magabiztosságot ad, inspiráló hatású. Csupa olyasmi, amiben e mentális betegségben szenvedőknek ritkán van részük.

Készüljünk tehát, irány a természet! Műveljük kertjeinket!



Fábrián Tamás
pszichológus

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

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

„Van egy
gyógyszertár,
ahová
hazamegyek.”

Minden úgy alakult a szakmában, ahogy terveztem

– Sorra beszélgetek gyógyszerészekkel, és eddig mindenki azt mondta, mindig tudta, hogy az akar lenni ...

– A sort én sem szakítom meg – mondja nevetve Csilla. Tizenéves voltam és éreztem, hogy az én utam az egészségügybe vezet. A rokonságban csak apukám nővére volt orvos, tehát nem a szüleimtől láttam a példát. De emlékszem, hogy a „doktor néni” mennyire szimpatikus volt nekem. Korán kiderült az is, hogy nagyon szeretem a gyerekeket, de a betegeket, elesettebbeket még inkább. Gyerekorvos azonban nem akartam lenni – talán azért, mert „túlféltem” a gyerekeket. Nem hiszem, hogy bírtam volna a terhet, amit egy-egy döntés, egy-egy diagnózis meghozatala jelent. Egészségügyi szakkozépet végeztem, és akkoriban búvölt el a gyógyszertár hangulata. Ámulattal néztem, hogyan lehet olyan kis mennyiségeket kimérni, megfogott a patika illata – ez nem maradt titok a családban. A nagymama tette fel a legjobb kérdést: miért nem mész gyógyszerésznek? Így indult a dolog. És ahogy a nagykönyvben meg van írva zöldfülként a szakma rejtelseibe egy igazán remek szakember, „Zsuzsa néni”, azaz Vajda Róbertné vezetett be. A nyolcadik kerületi Auróra utcai rendelő igazi iskola volt számomra.

– Hogyan került Budapesttől távol?

– Egyetem után a férjem Pakson dolgozott, odamentem államvizsgásként. Aztán Dombóváron egy patikában dolgoztam, érdekes volt, mert ott ismerkedtem meg a „pendlizzéssel”: oda kellett mennem, ahol éppen szükség volt gyógyszerészre. Szóltak, hogy hová kell ember, hol kell a vezető helyettesíteni – hát másnap mentem, ott aludtam, odatelepedtem egy hétre. És ez így ment egy évig. Ezek egyszemélyes patikák voltak, ahol a vezető maga volt a patikus. Nagyon sokat tanultam ebben az időben.

– A gyógyszertári tevékenység hogyan lett vállalkozás az Ön számára?

– Megtudtam, hogy létezik olyan, hogy szakemberek „összehoznak” és „kulcsrakészen” adnak át patikákat működtetésre. Anyukám remek könyvelő volt, én vittem bele a szakmát, és 1997 áprilisában kaptuk meg a nyitási engedélyt a zuglói patikánkra. Ennek éppen húsz éve, azaz most van a jubileum...

– Fiatalos, erős, határozott egyéniségnek érzem, és miközben beszélgetünk, a nagymamái teendőket sem hanyagolja el. Minden sikerült?

– A szakmában minden úgy alakult, ahogy megálmodtam. A magánélet más: például szerettem volna több gyermeket, de az élet

másképp osztotta a lapokat. Most két lány igazán boldog anyukája vagyok, és remek dolog, hogy már négyéves az unokám.

Kiegyensúlyozott életet élek. Nagyon szerencsés vagyok, mert a kollégáim, akikkel a hétköznapijaink nagyobb részét töltjük, mind ugyanúgy gondolkodnak. Zsuzsa, Nóra, Viki valamennyien kommunikatívak, szívesen válaszolnak bármilyen kérdésre, meghallgatják az embereket, és azt hiszem, ők is nagyon élvezik, hogy a környéken szeretnek minket. Persze sokat tettünk ezért. Családiás ez az egész.

– Jól hangzik, de nehezen megfogható dolog. Miben nyilvánul meg?

– Nagyon sokaknak tudjuk a nevét és persze a problémáikat is ismerjük. Részesei vagyunk az életüknek, valamennyi történeőről beszámolnak. Nemegyszer viszünk ki az idősebbeknek például pelenkát, ha betegek és nem tudnak jönni érte. A patikánkba betérők szeretnek minket és továbbviszik a jó hírlüket. Aztán nemrégien mi négyen egy pénteki napon zárás után felke-rekedtünk és elmentünk egy közös, pihenős hétvégére. Az évek alatt volt olyan munkatársam, aki nem sokáig maradt, mert nem felelt meg az elvárásaimnak. Ez kemény mondat, tudom, de van egy szakmai és emberi mérce, amiből nem engedek. Viszont akik most itt vannak, azokkal remek csapatot alkotunk. Van egy patikám, ahová otthonról nap mint nap hazamegyek. Nem hiszem, hogy szakmailag kell ennél jobb érzés.

Vincze Kinga

dr. Pataj Csilla

A Semmelweis Orvostudományi Egyetem Gyógyszerészeti Karán végzett 1987-ben. Húsz éve a zuglói Szent Borbála Patikát vezeti, a környéken nemigen van, aki nem ismeri. Két lánya van és már nagymama.

Optimális egyensúly - vitaminpótlással

A vitaminok kis molekulatömegű, szerves vegyületek, amelyek a szervezet számára igen kis mennyiségben, de feltétlenül fontosak. Biokémiai reakciókban vesznek részt, enzimatis folyamatok láncszemei, de a tudósok még mindig kutatják, miképpen vesznek részt szervezetünk munkájában.

Több évszázados tapasztalat, de csak a XX. sz. második felében összegezték és mondták ki, hogy a tápanyagokon, ásványi sókon és vízen kívül a tápláléknak egyéb anyagokat is kell tartalmaznia. Ezek hiányában az élő szervezet vagy elpusztul, vagy rosszul működik. A vitaminokat, a táplálék ezen járulékos részeit, mint különálló biokémiai csoportokat 1912-ben Kazimierz Funk lengyel biokémikus nevezte el vitaminoknak.

A nélkülözhetetlen zsírsavak

Arról, hogy az omega-3 mennyire nélkülözhetetlen a szervezet optimális egyensúlyának eléréséhez, ugyancsak az utóbbi néhány évtizedben beszélünk. Az omega-3 esszenciális zsírsav, ami azt jelenti, hogy a szervezetünk nem tudja előállítani, ezért kívülről kell bejuttatnunk. Hatalmas szerepet játszik az agyi funkciók terén, elengedhetetlen

a megfelelő mértékű növekedéshez és fejlődéshez, jótékony hatással van a bőrre és a haj növekedésére. Szerepe van az optimális anyagcserében, segíti a veseműködést és erősíti az immunrendszert. A halolaj az egyes növényi olajokban is megtalálható alfa-linolénsav mellett tartalmaz még omega-3 zsírsavakat is.

Problémás lehet a diagnózis

A vitaminokat a zsírban oldódó és a zsírban nem oldódó vitaminokra osztjuk. Egyes vitaminok a bélben képződnek, mint a pantoténsav, biotin, folsav, B₁₂ vitamin vagy előanyagból, azaz a provitaminból a szervezet képes előállítani, ilyen az A- és a D-vitamin. Ha a minimálisnál kevesebb vitamin jut be a szervezetbe, egy idő múlva vitaminhiányos állapot, hypovitaminosis lép fel, melynél már kezdeti tünetek jelentkeznek, mint például a fertő-

zésre, gyulladásokra való hajlam, emésztési zavarok, fáradékonyság. Az elégtelen vitaminellátás nehezebben diagnosztizálható, mint alapprobléma, ellentétben a kifejezett és jellegzetes tünetekkel járó avitaminózis, azaz valódi vitaminhiány tüneteivel szemben.

V.K.

Ha optimális a vitaminbevitel, akkor az ennél nagyobb vitaminmennyiség már nem javítja a szervi funkciókat. A minimális vitaminszükséglet az a mennyiség, melynek bevitelére esetén vitaminhiány tünetek még nem jelentkeznek.

hirdetés

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

A fogyasztók bizalmáért

MÉKISZ
TANÚSÍTOTT
MINŐSÉG

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

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

Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg

Szerves magnézium + B6-vitamin
Jól hasznosuló magnéziummal
Az idegrendszer és az izmok normál működéséért

D3-vitamin 2000 NE
Az egészséges csontok és izmok kialakításáért

Porc & Izom Csont Komplex
Irányított biológiai eredetű kollagén

Omega-3 Forte
magas tartalommal a megfelelő szór- és agyszűrésért, és a normál látás fenntartásáért

Ginkgo biloba + 1000 mg lecitin
A memóriában normál működésért

ISO 22000
GMP CERTIFIED

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

A fültisztítás alapjai

Főként idősebb korban okoz problémát a hallójáratokban felgyülemlt fülzsír, amely hallásromlást, fülzúgást vagy fülfájást eredményezhet. Többnyire otthon is kezelhető a probléma, de a fültisztító pálcikát mindenképpen felejtjük el!

A fülzsír (orvosi nevén cerumen) viaszos anyag, amelyet a hallójáratokban elhelyezkedő mirigyek termelnek. Ez a zsíros massa bevonja a külső fül érzékeny bőrfelületét, így védi azt a víztől és az egyéb irritáló anyagoktól, és egyúttal megakadályozza a kórokozók megtapadását és szaporodását. A tisztálkodási rituálékhoz hozzátartozik a fültisztítás is, melynek szintén megvannak az alapszabályai. Közülük a legfontosabb, hogy ne használjunk fültisztító pálcikát és védjük a hallójáratokat a víztől – mondja dr. Timár Tibor fül-orr-gégész szakorvos. A pálcikával még beljebb nyomjuk a hallójáratban a zsírdugót, ráadásul beavatkozunk a mindennapos öntisztító folyamatba, és egyrészt eltávolítjuk a védelmet nyújtó réteget, másrészt apró sérüléseket is okozhatunk, amelyek elősegíthetik a kórokozók szaporodását. A fültisztító pálcá

nem steril, a különösen érzékeny hallójáratba kórokozókat juttatunk vele. A fül folytonos „fültisztítása” a külső hallójárat idült gyulladásához vezet.

Elő az olajokkal!

Furcsának tűnhet, de hallójáratunk tisztán tartására használhatunk paraffin- vagy olívaolajat. A száraz és viszkető fülnek gyógyírt jelenthetnek, védőréteget képeznek a hallójáratban, a beszáradt fülzsírt pedig feloldják. A szakorvos azt javasolja, hogy az olajokat ne csepp formájában, hanem inkább spray formátumban használjuk. A spray (pl.: olívaolaj spray, kövirózsa spray) hatékonyabb a fülcseppnél, mert kevesebb, adagolt mennyiségű olaj megy a fülbe, ezért nem okoz átmeneti hallásromlást. A „kezelés” pontos menetéről mindenképpen kérdezzünk meg egy szakembert, aki egyébként hatékonyan és szakszerűen kifecskendezi

(„kimossa”) a fület, ha problémák jelentkeznek. Főként idősebbeknél fordul elő ugyanis gyakran, hogy a felgyülemlt fülzsír nem képes kiürülni a fülből, és fülzsírdugót képezve hallásromlást, fülfájást vagy fülzúgást okoz. Fontos tanács, hogy hajmosás, fürdés után mindig töröljük szárazra a fülünket! Ha nátha okozta fülkürthurut alakul ki fülzúgással, orrfújásnál, nyelésnél recsegéssel, akkor érdemes inhalálni. Ez megnyugtatja az orrnyálkahártyát, oldja a váladékot. Sokáig nem enyhülő hallásproblémákkal, fülbántalmakkal menjünk fülészetre! Akinek érzékeny a füle, úszáskor viseljen fülzúgógó! Míg a középfülgyulladás esetén hasznos a melegítés, külső hallójárat-gyulladásnál nem jó megoldás. Bár legtöbbször a házi gyógymódok is elegendőek a fülproblémák megoldására, súlyosabb esetben ne kísérletezzünk, bízzuk fülünk egészségét szakemberrel!

D-K.D.

A hallószerv három fő részből áll. Ezek a külső fül (fülkagyló és hallójárat), középfül (dobhártya és dobüreg a hallócsontokkal, illetve fülkürt) és belsőfül (a hallás és az egyensúlyszerv receptorait tartalmazó csiga). A köznyelv által úszófülként emlegetett betegség – orvosi szakszóval otitis externa –, a külső fül, illetve a külső hallójárat (legtöbbször bakteriális) gyulladása.

Afta, herpesz gyors kezelése

Elég, ha elkapunk egy kisebb náthát, vagy a szokottnál több stressz ér minket, máris jelentkezhet a jellegzetes, égető és viszkető érzés a száj környékén. A herpeszt szinte mindenki ismeri, és tudjuk, hogy vírus okozza. A hasonló kellemetlenségekkel járó afta kialakulásának okát azonban még nem tudják az orvosok, bár összefüggésbe hozzák az immunrendszer gyengülésével.

Szájüregünk fokozott veszélynek van kitéve a baktériumokkal szemben, hiszen a külvilággal közvetlenül érintkezve rengeteg kórokozó jut a szervezetünkbe nap mint nap. Az egészséges immunrendszer gond nélkül felveszi a harcot velük, azonban egy betegség, fertőzés vagy akár csak egy évszakváltás következtében szervezetünk legyengülhet. Ennek egyik jele, ha apró fekélyek keletkeznek a szájüregben. Ez a kicsi hámsérülés az afta, ami magától jön és megy, de közben sok bosszúságot okoz. A herpesz és az afta könnyen összetéveszthető, ám két egészen eltérő betegségről van szó – magyarázta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Az előbb ifájdalmas, folyadékkal teli hólyagok csoportja, megjelenését vírus okozza, emiatt különösen fertőző. Jellemző még a herpeszre, hogy általában az arc külső részén jelenik meg, az ajkakon, orron, míg az afta inkább a belső nyálkahártyán bukkan fel. Ez nem fertőző betegség, nem terjed kontaktussal. A herpeszvírus a lakosság közel 90%-ában megbújva, az idegekben van jelen és akkor is továbbadható, ha a seb már begyógyult. Az átfertőződés még gyermekkorban történik.

Amit tenni lehet

Nagyon figyeljünk a higiéniára – tanácsolja a szakorvos –, hiszen, ha nem mosunk kezét a herpeszes terület érintése után, akár súlyosabb szemgyulladás is kialakulhat, ha óvatlanul megdörzsöljük a szemünket. A herpesznek végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére növényi eredetű gélt, kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok. Aftára hajlamosít a stressz, a vitamin-, pontosabban a C-, a B₁₂-vitamin hiánya, a folsav- és a vashiány. Megjelenése társítható bizonyos ételallergiákhöz; csokoládé, kávé, mogyoró, olajos magvak, málna, eper, glutén tartalmú gabonatermékek vagy tej fogyasztásához. Okozhatják szintetikus élelmiszer-színezékek, gyógyszer mellékhatások. Mivel az afta kialakulásának valódi oka ismeretlen, elsősorban tüneti kezeléssel lehet rajta segíteni. Hatásos a kamilla-, zsályateás öblögetés, illetve vény nélkül kapható patikaszerek használatával legfeljebb egy-két hét alatt magától is meggyógyul. Ha azonban gyakran, akár havi rendszerességgel tér vissza, étkezéskor, savas folyadékok fogyasztásakor csípő fájdalomérzetet okoz, szakorvoshoz kell fordulni – tanácsolja dr. Csernus Krisztina.

D-K.D.

www.gyogyhir.hu

carbosan®

HERPESZ AFTA AJAKFÁJDALMAK



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZER-TÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

www.carbosan.hu



Satco Kft.

1119 Budapest, Fehérvári út 89–95.

Telefon: (+36-1) 371-0530

Fax: (+36-1) 371-0531

E-mail: satco@satco.t-online.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



INFORMÁCIÓS VIDEO



dr. Sebő Zsuzsannától megtudhatja, hogyan szüntetheti meg a hirtelen támadt fülfájdalmat.

hirdetés

VAXOL® Fül spray

Beszerezhető a gyógyszertárban!

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

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



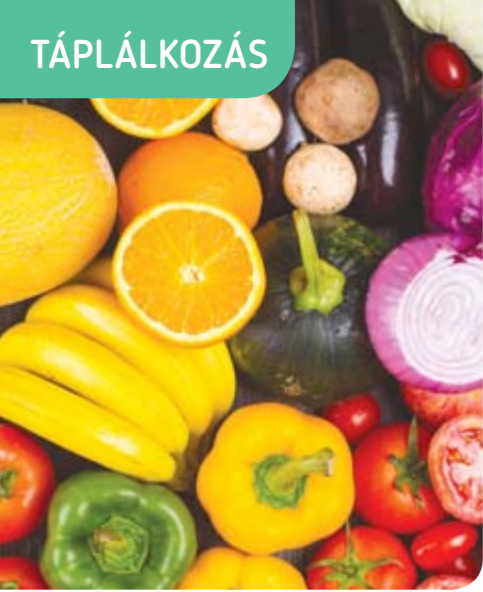
A HALLÓJÁRAT TISZTÍTÁSÁRA NE HASZNÁLJON FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKÁT!

KÜLÖNÖSEN JAVASOLT

- Túlzott fülzsír termelődés esetén, a fülzsír okozta fülzúgulás megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójárat esetén

Satco

A KOCKÁZATOKRÓL OLVA S S A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG A KEZELŐORVOSÁT!



Gyümölcsökkel és zöldségekkel az egészséges erekért, a szépségért és a rák ellen is

Az természetes, hogy azt szeretnénk, ha gyermekeink, unokáink minél több gyümölcsöt és zöldséget ennének, de vajon miért nem tartjuk ugyanilyen fontosnak, hogy a saját szervezetünket is ezekkel támogassuk?

Finn kutatók mutatták ki, hogy a sok zöldség és gyümölcs fogyasztása gyermekkorban azért hasznos, mert elősegíti, hogy az erek felnőttkorban is rugalmasak maradjanak. Heikki Aatola és munkatársai évtizedekkel ezelőtt több ezer finn kisgyereket vizsgáltak. A Cardiovascular Risk in Young Finns elnevezésű tanulmány az egyik legnagyobb vizsgálat volt a világon, mely azzal foglalkozott, milyen tényezők játszanak szerepet a szív- és érrendszeri betegségek felnőttkorban történő kialakulásában. Kiderült, hogy a gyermekkori bőséges gyümölcs- és zöldségfogyasztás az erek kitűnő rugalmasságát bizonyítja. A Cincinnati Egyetem (UC – University of Cincinnati) kutatói pedig azt találták, hogy az erek külső falán található zsírszövetek szívbetegség kialakulásához vezethetnek, és hajlamosítanak a cukorbetegségre is. Ez a bizonyos ereket körülvevő, úgynevezett perivaszkuláris zsírszövet hatással van az erek belső falán lerakódott zsírszövet felépítésére, ezáltal olyan betegségek kialakulásához vezethet, mint a stroke vagy a szívinfarktus. A zöldség- és a gyümölcsfogyasztás tehát mindenképpen segít a zsírlerakódással szemben, „dolgozik” az erek egészségéért.

Egy értékes gyümölcs: a noni
Persze képtelenség annyiféle és olyan mennyiségű gyümölcsöt, zöldséget napi szinten elfogyasztani, amely egyenesen biztosítaná a szervezet számára szükséges mennyiséget. Szerencsére ma már növényi eredetű, tiszta termékekkel kiegészítve kényelmesebben védhetjük immunrendszerünket, idegrendszerünket, a vérereket.

Sőt felvértezhetjük szervezetünket még a daganatokkal szemben is. Persze csodaszerek nincsenek, de törekedni kell arra, hogy természetes úton erősítsük önmagunkat – amíg lehet. Az utóbbi néhány évben lett például egyre ismertebb a noni nevű növény, amely kifejezetten a C- és B₃-vitaminban, vasban, káliumban, az antioxidatív hatású lignanokban és béta-szitoszterolban gazdag. Természetes úton támogatja a máj és az immunrendszer működését. Ehhez a gyümölcshez persze nem juthatunk hozzá úgy, hogy kimegyünk a kertbe érte, de a belőle készült készítményeket használhatjuk. A növény kivonatának hatékonyságát növeli, ha májvédő máriatövissel, céklával és kurkumával „felturbózza” használjuk. Ezek egyébként hozzájárulnak a szervezet oxidatív stresszel szembeni védekezéséhez és az immunrendszer normál működéséhez. A kurkuma ezen felül támogatja az idegrendszer egészséges működését is. A Brit Királyi Társaság *Food and Function* című folyóirata a *Daganatellenes hatások – a sejtháború című cikkében* arról ír, hogy a rák a sejtek betegsége, vagyis meggyógyulni is csak a sejtek képesek.

Az örült zseni
Egyébként több mint száz ismert rákfajta közül mindegyik egyetlen sejt mutációjával kezdődik, ami végül vad sejtburjánzássá fajul. Ez az egyetlen „elvadult” sejt – amelyet néhány kutató „örült zseni” névvel illet – valahogyan elkerüli a szervezet védekező mechanizmusait, és ellenőrizhetetlen szaporodásba kezd. Ezek az újonnan létrejött sejtek végül az egész szervezet-

ben szabadon közlekednek – ez az „áttét”. Elfoglalják a szerveket, elorozzák az energiaellátást, végül pedig megölik az őket hordozó személyt, a „gazdaszervezetet”, azaz az embert. Mivel a rák elsődlegesen a sejtek betegsége, itt „jön a képbe” a noni, hiszen legerőteljesebben a sejtek szintjén fejti ki hatásait. A noni elősegíti, hogy az abnormálisan működő sejtek – például a rákos sejtek – visszanyerjék elvesztett egyensúlyukat, a szervezet immunrendszerét pedig arra ösztönzi, hogy legyőzze a támadó rákos sejteket. Nem sikerülhet mindig és mindenkinek. De a tudomány azon van, hogy mind többen ismerjék fel legalább az esély lehetőségét.

Vincze Kinga

A Strasbourgi Egyetem kutatói 13 féle gyümölcsnek a sertések érfalára gyakorolt hatását vizsgálták. A gyümölcsök a bennük található polifenolokon keresztül fejtik ki előnyös hatásukat az érrendszerre. A polifenolok ugyanis gátolják a vérben lévő koleszterin és egyéb lipidek lerakódását az artériák falán, illetve fellazítják az erek falán már lerakódott plakkokat.



Életerő a természetből



Dr. Letoha Tamás
kutatóorvos által kifejlesztve

GOJI KOMPLEX

Általános vitalizáló hatású, aminosavakban és ásványi anyagokban gazdag, antioxidatív italpor. Hozzájárul az ideg- és az immunrendszer egészséges működéséhez. sokoldalú farkasbogyó (goji), C-vitamin, homoktöviskivonat, citrus-bioflavonoid, fahéj-, kurkuma- és gyömbérvonlat, gyógynövények
90 g porkeverék

NONI KOMPLEX

Vitaminokban és sejtvédő hatású antioxidánsokban gazdag porkeverék. Természetes úton támogatja a máj, az immun- és idegrendszer működését. citromlevelű buzérszeder (noni), máriatövis, cékla, kurkuma, gyömbér, fűszerek, hamis százszorszép (eclipta alba)
100 g porkeverék

EREK EGÉSZSÉGE

Elősegíti a normális vérkeringést és vénás véráramlást a lábakban. Hozzájárul a vérerek egészséges funkcióját biztosító kollagén képződéshez. vadgesztenye, diozmin, heszperidin, vörössló-mag OPC, vitaminok
30 x 600 mg (növényi kapszulában)

TERMÉSZETES SZÉPSÉG

Elősegíti a haj növekedését és normális pigmentáltságát, hozzájárul a bőr normális állapotának fenntartásához, továbbá támogatja az egészséges körmök fenntartását. hamis százszorszép (eclipta alba), csalángyökér, indiai egres (amla), ásványi anyagok, vitaminok
30 x 500 mg (növényi kapszulában)

ZSÍRRAL SZEMBEN

Energiaszegény étrend mellett hozzájárul a testsúly csökkentéséhez, segít a vér normális koleszterinszintjének fenntartásában. ördögnyelvkivonat, paprikakivonat, zöldkáv-kivonat
90 x 525 mg (növényi kapszulában)

Termékeink kaphatók a budapesti, győri, pécsi és szegedi HerbaHázban, a Herbária üzletekben és webshopunkban:

www.mentalfitolbolt.hu

PHARMACOIDEA

Újdonság az agydaganatok kezelésében

Állítólag rövid időn belül komoly áttörést érünk el egy viszonylag gyakori és agresszív agydaganat, a glioblasztóma kezelésében. A felfedezést a Chapel Hill-i Észak-Karolinai Egyetem (UNC) tudósainak köszönhetjük – írja a sciencedaily.com tudományos ismeretterjesztő portál.

A Science Translational Medicine című tudományos folyóiratban publikált tanulmányban leírták az új módszert, amely azon alapul, hogy az emberi bőrsejtekből létrehozott őssejtek képesek az agyban lévő rákos sejtek elpusztítására. Tavalay Shawn Hingtgen – az Eshelmann Scholl of Pharmacy adjunktusa, a Lineberger Comprehensive Care Center tagja – vezetésével egérsejteket alakítottak őssejteké, és már akkor felfedezték, hogy ezek elpusztítják az agydaganatot. Most nemcsak azt sikerült bizonyítaniuk, hogy a módszer emberi sejtekkel is működik, hanem azt is, hogy elég gyors is, és valóban tud segíteni a betegeknek. A legtöbben ugyanis általában mindössze 18 hónappal élnek túl a diagnózist, a két éven túli túlélés aránya pedig csak 30 százalék. Az amerikai tudósoknak most

sikerült egy olyan eljárást kifejleszteniük, amellyel az őssejteket viszonylag gyorsan és egyszerűen létre tudják hozni.

A glioblasztómát általában műtéttel, sugárkezeléssel és kemoterápiával kezelik, és ezen a téren nem volt változás az elmúlt három évtizedben. A tumor szinte az összes betegnél hónapokon belül újra megjelenik, és apró „indákat” bocsát ki a körülötte lévő agyszövetbe. Ezeket nem pusztítják el a gyógyszerek és olyan kicsik, hogy a sebészek nem látják őket, így gyakorlatilag lehetetlen teljesen kiirtani a daganatot – magyarázza Ryan Miller, az UNC adjunktusa, a tanulmány társszerzője.

A kutatóknak olyan őssejteket kellett létrehozniuk, amelyek el tudják juttatni a terápiás hatóanyagot a rákos sejtekhez. „Megmutattuk, hogy a módszerünk emberi őssej-

tekkal is működik. Egy-két éven belül elkezdődhetnek a klinikai vizsgálatok.” – mondta Hingtgen.

V. É.

Az őssejt által szállított fehérje aktivál egy inert (a környezetével reakcióba nem lépő) anyagot. Az őssejtek körül kialakul egy jól lokalizált „gyógyszerburok”, amely megöli a rákos sejteket, ráadásul az átlagosnál jóval kevesebb mellékhatásra kell számítani.

Szívügyünk

A jó keringéshez jól működő szívre és egészséges erekre is szükségünk van. Ha az érrendszerben gondok vannak, a keringésben zavarok támadhatnak. Ha azonban a keringési rendszerünk jól működik, szívünk és ereink is egészségesek, akkor zavartalan a tápanyagok és a salakanyagok szállítása a szervezetben belül. Néhány tudatos életmódbeli változtatással többet tehetünk szívünkért, mint gondolnánk!

A szív- és érrendszeri betegségek évről évre több embert érintenek. Magyarországon minden második ember haláláért ezek felelősek, pedig nagy többségük megelőzhető. Az egészséges táplálkozásról, a rendszeres mozgásról tudjuk, hogy fontos, mégis gyakran elfelejtjük, hogy az életmódunk jelentősen befolyásolja szívünk egészségét és teljesítményét.

Mivel segíthetünk a szívünknek?

Figyeljünk oda az egészséges, változatos, vitamindús táplálkozásra. Válasszunk zsír- és koleszterinszegény, rostokban gazdag ételeket, ha tehetjük, együnk minél több

tengeri halat. Ügyeljünk a sózásra is! A gránátalma leve nagyon gazdag az antioxidánsokban, pozitív hatása van a szervezetre ugyanúgy, mint a vörösbarnak, feketeszőlő-lének és a fekete teának. Tudományos kutatások igazolják, hogy rugalmassá teszi az artériák falát, így biztosítva a megfelelő véráramlást, továbbá megakadályozza a koleszterin lerakódását úgy, hogy a szervezet rossz koleszterinszintjét (LDL) csökkenti, a jó koleszterinszintet (HDL) viszont megemeli. A szívbetegségek egyik legfőbb okaként számon tartott érmezesedés megelőzésében is pozitív hatása van, ugyanis csökkenti az érfalakra lerakódó plakkok méretét és mennyiségét. Segít a

magas vérnyomás kezelésében is, mert hatóanyagai meggátolják a vérerek további károsodását.

A mozgás jó hatással van testünkre, lelkünkre. Jobb lesz a közérzetünk, könnyebben el tudjuk engedni a stresszt – ezt pedig szívünk is meghálálja. A szabadban töltött időnek számos előnye van, a napsugárzás hatására szintetizálódó D-vitaminnak pedig gyulladáscsökkentő és immunerősítő hatásai is vannak.

D-K.D.

A fővárosban 2-6 százalékkal több a magas vérnyomással, magas koleszterinszinttel élők, a szívinfarktuson, szív-rohamon átesettek és egyéb szívpanaszokban szenvedők aránya, mint vidéken.

hirdetés

Megérkezett a
Culevit MAX
a Culevit termékcsalád legújabb tagja!



Napi 4x szedés – nagyobb komfort, még több aktív összetevő.

A Culevit MAX daganatos betegeknek ajánlott, speciális – gyógyászati célra szánt – tőpszer.

Saját kutatólaboratóriumunkban kifejlesztett, a mindennapi táplálkozásba könnyedén beilleszthető készítmény.

Culevit. Gondoskodó tudomány www.culevit.hu

culevit
Gondoskodó tudomány

Culevit Tanácsadó Szolgálat: +36 1 321 2111

hirdetés

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Tanácsadó Szolgálat
Daganatos betegség? Foglalkozunk a lélekkel is!

A daganatos betegségek kialakulásában rendszerint valamiféle pszichés ok is szerepet játszik: kapcsolati veszteség, a munkahely elvesztése, vagy egyéb stresszfactorok. Márpedig, ha a lelki probléma szerepel a betegség kiváltó okai között, akkor a gyógyulás felé vezető úton is kiemelt szerepet kell kapnia a szükséges orvosi kezelések mellett.

A rák kapcsán súlyos traumát jelent a szembesülés a diagnózissal, ami sokszor szinte megbénítja a beteget és a hozzátartozókat egyaránt. Az első reakció legtöbbször a tehetetlenség, a félelem, a düh, vagy a depresszió.

Ebben a helyzetben szükség lehet olyan tanácsadókra, akik segítenek felismerni, hogy a betegek is tehetnek a gyógyulásukért azzal, hogy változtatnak azon az életvitelen, amelynek során a betegség kialakult.

A Culevit Tanácsadó Szolgálat személyre szabott válaszokat és javaslatokat nyújt az életmóddal kapcsolatos kérdésekre, vagy a betegség során felmerülő testi és lelki problémákra.

A szolgáltatás ingyenesen igénybe vehető akár telefonon: (+36-1) 321-2111, akár előzetes egyeztetést követően személyesen. Keresse tanácsadóinkat a www.culevit.hu oldalon!

hirdetés

Védjed szíved egészségét!

Pharmaforte **GRALMA**
étrend-kiegészítő kapszula

A GRÁNÁTALMA- és szőlőmag-kivonatot tartalmazó GRALMA kapszula rezveratrol, polifenol- és vitamin-komponensei kedvező hatással lehetnek kardiovaszkuláris egészségünkre.

- A gránátalma hatóanyagai kedvezőek a szív, az artériák és a vénák egészségére.
- A szőlőmag és rezveratrol a szív és erek sejtjeit óvják az oxidatív hatásoktól.
- A folsav fontos a vérképzésben és a kardiovaszkuláris rendszer működésében.

GRÁNÁTALMA-kivonat, szőlőmag és -héj kivonatai, rezveratrol, folsav, lecitin, és C-vitamin

A természet erejével

Hazai gyártású termék

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.
Futárszolgálattal: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu (10% hűségpont jóváírással)





Többször keveset! Vigyázzunk az emésztésünkre!

„Kicsit ég a gyomrom, néha puffadok, olykor zúborog a hasam és székrekedésem van”. Gyakran félvállról vesszük az emésztőrendszeri panaszokat, pedig ha odafigyelünk rájuk, a komolyabb bajokat is megelőzhetjük.

A zsíros ételeket nemcsak az elhízás veszélye miatt kell kerülni, hanem azért is, mert túlterhelhetjük a májunkat és az epénket, ez pedig súlyos betegségek kialakulásához vezethet – magyarázta lapunknak dr. Berki Emília háziorvos. A máj az emberi test legnagyobb belső szerve, több száz feladata van. Segít a méregtelenítésben, a szervezet szénhidrát-, zsír- és fehérje-anyagcseréjében, az epesav termelésében, valamint a vérképzésben. A szervezetben található koleszterinmennyiségnek hozzávetőlegesen a felét a máj állítja elő. A májsejtek termelik tovább a zsírok lebontásához nélkülözhetetlen epét, mely az epehólyagban tárolódik, és a közös epevezetéken át a patkóbélbe ürül.

Epekövek is megjelenhetnek

Ha ez az egyensúly felborul, akkor többek között a májgyulladás és az epekövesség tüneteit tapasztalhatjuk. Ha sok zsíros ételt eszünk, az epehólyag igyekszik megfelelő mennyiségű epét kiengedni. Az epehólyag összehúzódásával görcsös fájdalom, akár hányinger is járhat, ami nemcsak az epe nagyobb munkájára figyelmeztet, de jelezheti például egy epekő „felbukkanását” is. Az epekő rendszerint hosszú ideig észrevétlen, majd egy kiadós étkezés hatására okoz komoly tüneteket. Az epekövesség legtipikusabb és leggyakoribb tünete az epegörcs,

melyre a gyomortájékról vagy a jobb bordaív alól kiinduló fájdalom jellemző, ami gyakran a hátba, a jobb lapockába vagy a lapockák közé sugárzik. A fájdalom pár perc alatt éri el maximumát, és gyakran hányinger, hányás, verejtékezés kíséri. Ha az epekövek az epeutak elzáródását is okozzák, a tünetek rendszeresen jelentkeznek, és sárgasággal járhatnak együtt.

Amikor nem jól működik a máj

A máj fő feladata a méregtelenítés, a bélből felszívódott vegyületek (köztük mérgező anyagok) lebontása és kiválasztása az epébe vagy a vérbe. Bizonyos májbetegségek, például hepatitisvírus-fertőzés esetén ez a méregtelenítő hatás gyengülhet. Az ideális májműködést akadályozza a túlsúly, a magas koleszterinszint, a cukorbetegség, valamint egyes vegyszerek, a feldolgozott élelmiszerekben található mesterséges anyagok egy része, egyes gyógyszerek (többek között a fogamzásgátlók). Az alkoholfogyasztás szintén megterheli a májat. A tünetek enyhítésére számtalan készítményt találunk a gyógyszertárakban, de a gyógynövényeket is segítségül hívhatjuk.

Értékes gyógynövények

A máriatövis, népies nevén őszbögáncs, a legismertebb és leghatásosabb májvédő növény. Gyógyászati célokra a növény termését használják. Az articsóka szintén fontos

májvédő növény. Elsősorban a levelet használják fel, néha a gyökerét is. A növény nyersen felhasználható salátákhoz és köretként is tálalható. Az articsókataralmú készítmények hosszú távon szedhetők, de heveny tünetek esetén, akut máj- és epeúti gyulladás, valamint veseelégtelenség esetén nem alkalmazhatók. A gyermekláncfű, közismert nevén pitypang, hazánkban is őshonos növény és jótékonyan hat a máj- és epeműködésre. Bármilyen eredetű májbetegségben (vírusos májgyulladások, alkohol okozta májkárosodás, autoimmun májbetegség), epebetegségben kérjük ki a szakorvos véleményét, hogy a kezelés mellett szedhetők-e a készítmények, ihatók-e a májvédő és/vagy detoxikáló teák.

V. K.

Akkor segítjük legjobban az emésztést, ha ételünket kis adagokra osztjuk el és napon-ta többször keveset eszünk. Étkezések között hasznos a könnyű sport vagy a séta. Az emésztés a szájon kezdődik – tartja a mondás: ha alaposan megrágjuk a falatot, hatékonyabban dolgoznak az emésztőenzimek. Az evést kezdhetjük aperitíffel, bár az emésztésnek jobb, ha evés után iszunk.



INFORMÁCIÓS VIDEO



dr. Beró Mariann gasztroenterológus elmondja, hogyan teheti tönkre az emésztőrendszert a tartós diéta



SYLIMED® Máriatövis kapszula

~ Több mint májvédelem ~



Ajánlott fogy. ár:
1570 Ft
52,33 Ft/tabletta

MÁRIATÖVIS kivonat (200 mg)



GYERMEKLÁNCFŰ kivonat (70 mg)



C-vitamin (40 mg) (NRV* 50%)

*NRV: napi beviteli referencia-érték



Növényi eredetű kapszulahéjban

NAPI 1 X



A máriatövis és a gyermekláncfű kivonatok hozzájárulnak az egészséges máj- és epeműködéshez, elősegítik az emésztőrendszer megfelelő működését.

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

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

ÚJ!

ÉRINTÉS NÉLKÜLI LÉZERKEZELÉS A SASSZEMKLINIKÁN

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

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

Csak kérje a

SASSZEM NO-TOUCH PRK

kezelést!

További információkat itt talál: sasszemklinika.hu

15.000 Ft értékű ingyenes vizsgálati kártya

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

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



OPTIK+MED
SASSZEMKLINIKA

MAGYARORSZÁG
LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA
85.000 LÉZERKEZELÉS TAPASZTALATÁVAL

www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu



ÉLETMÓD

Vizes örömek *fülfájás nélkül*

Hallószervünket három részre szokás osztani: belső, közép- és külső fülre. Utóbbi lényegében egy meglehetősen szűk, mélyre nyúló testüreg, melyet elszarusodó hám és bőr bélel. Gyulladásos megbetegedései különösen gyakoriak azoknál, akik úsznak, fürdőznek egészségük megőrzéséért. Mit tehetünk a kellemetlen tünetekkel jelentkező baj ellen?

Az úszás talán az egyik legbarátságosabb sport, amellyel egészségünkért, állóképességünkért tehetünk. A víz felhajtóerejének köszönhetően egyrészt a medencében nem terheljük túl ízületeinket, másrészt ez a testmozgás szinte minden porcikánkat megmozgatja – ezért is ajánlják az úszást 1 és 99 éves kor között szinte mindenkinek. Gyógy- és termálfüves fürdőink számát tekintve pedig nemcsak Európában, hanem az egész világon nagyhatalomnak számítunk. Ugyanakkor a vizes örömeiket alaposan elronthatja, ha a külső fül eseténként erős fájdalommal, lázzal, a nyirokcsomók megduzzadásával, váladékozással, továbbá a hallójárat méretének csökkenésével, hallásromlással járó gyulladással kell számolnunk mellékhatásként.

A sérülékeny külső fül

Márpedig a külső fül igencsak hajlamos a gyulladásra, ha víz éri. A víz ugyanis eltávolíthatja a hámsejtekről a természetes védőréteget, így semmi nem állja útját a kórokozónak, vagyis a baktériumoknak, gombáknak. Ezek szaporodását ráadásul a külső fül hőmérséklete is segíti. Sokszor a hallójárat apróbb sérülései nyitnak utat a fertőzésnek. Ezek a sérülések keletkezhetnek azért is, mert például önkéntelenül megvakarjuk viszkető fülünket, vagy jelentkezhetnek például az úszást követően nem megfelelően végzett fültisztítás következményeként is. Egyes kozmetikumok, testápolók szintén gyengíthetik a külső fül védelmi vonalát, sőt az sem ritka, hogy a tünetekért a szépségápolási készítményekben lévő allergén anyagok felelnek.

A glicerin segít!

És hogy miként védekezhetünk? Egyrészt úszás, fürdőzés és zuhanyozás, hajmosás után is igyekezzünk minél előbb kiszáritani a hallójáratot. A szakemberek többsége szerint

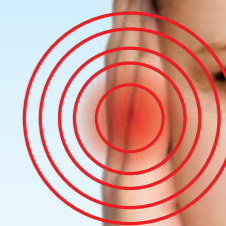
erre nem a fültisztító pálcikák a legjobb eszközök, hiszen ezek helytelen használata mikrosérüléseket okozhat. Jobb, ha puha törülközőt vagy textilpelenkát használunk, persze ezeket se erőltessük a hallójáratba. Hasznos lehet az is, ha a gravitációra bízunk a feladat megoldását, vagyis (egyszerűbben fogalmazva) a hagyományos, fállábon ugráló módszer mellett döntünk. Kaphatók továbbá olyan vény nélkül vásárolható, glicerint tartalmazó készítmények is, amelyeket olyankor érdemes alkalmazni, amikor már jelentkeznek a tünetek. A glicerin előnye, hogy megköti a vizet, így csökkenti a szövetekben keletkezett duzzanatot. A glicerin a fülben esetleg összegyűlt fülzsírból is elvonja a vizet, és így csökkenti a fájdalmat, továbbá enyhíti a fül kipirosodását, arról nem is beszélve, hogy egyfajta védőréteget képez a hámsejten. Némelyik glicerines fülcsepp jótékony hatását az is fokozza, hogy más bőrápoló összetevőt is tartalmaz. Kedvező tulajdonságaik miatt a glicerines fülcseppeket sokszor még a baj megtörténte előtt, megelőzési céllal is használják.

P.Gy.

Mindenképpen forduljunk fül-orr-gégész szakemberhez, ha a tünetek rendszeresen ismétlődnek vagy szokatlanul hevesen jelentkeznek. Különösen indokolt az elővigyázatosság azok esetében, akik valamilyen alapbetegségük (pl. diabétesz) miatt az átlagnál hajlamosabbak a gyulladással járó megbetegedésekre. Náluk a fertőzés a csontos hallójáratra is átterjedhet, ami megfelelő kezelés híján maradandó halláskárosodást is okozhat.

www.gyogyhir.hu

DOLORgit
med



Fülfájás? DOLORgit med fülcsepp

- ✓ Csökkenti a fájdalmat, a külső hallójárat kipirosodását és viszketését.
- ✓ A külső hallójárat gyulladásainál alkalmazható.
- ✓ Gyerekeknél 1 éves kortól.
- ✓ Megelőzésként is használható.



ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ

Kapható gyógyszerárakban, megrendelhető telefonon vagy webáruházunkban.
www.naturprodukt.hu



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

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

Az egészségügyi ellátáshoz és az emberi méltósághoz való jog

Az egészségügyi ellátáshoz való jogot alapvető jogosultságnak érezzük a mindennapokban, hiszen „TB kártyánk” (és igazolványaink) bemutatását, ellenőrzését követően igénybe vehetjük a társadalombiztosítás által finanszírozott egészségügyi ellátásokat. Az emberi méltósághoz való jogot Magyarország Alaptörvénye is garantálja, érdemes azonban megismerni az egészségügyi ellátás során érvényesülő aspektusait.

Ejogok bemutatásának aktualitását alátámasztja a betegjogi szervezet (OBDK) 2015. évi vonatkozó azon kimutatása, mely szerint a betegjogi panaszok 51%-a nem megfelelő egészségügyi ellátáshoz, 17%-a az emberi méltósághoz való jog megsértésén alapult.*

Az egészségügyi ellátáshoz való jog keretén belül a mentés és a sürgős szükség körébe tartozó ellátások Magyarország területén tartózkodó valamennyi személy részére ingyenesen elérhetőek. A beteget – korlátok között – megilleti az intézményválasztás és az orvosválasztás joga, háziorvosát mindenki szabadon választhatja meg. Beutalás a beteg lakóhelye vagy tartózkodási helye alapján

*adat az OBDK 2015. évi szakmai beszámolójából

meghatározott járóbetegellátóhoz vagy kórházba történhet, a választás joga az érintett személyt illeti meg. Fontos tudni, hogy ha a beutalótól eltérő szolgáltatóhoz fordul a páciens, azért részleges térítési díjat kell fizetni.

Fekvőbetegellátásban ezt a jogosítványt az intézet működési rendje szabályozza, ugyanakkor a beteg kezdeményezheti más orvos által történő vizsgálatát (második vélemény).

Magánrendelés keretében – díj fizetése mellett – nem kell igazolni biztosított jogviszonyunkat, ebben a szektorban a páciensen múlik, hogy melyik orvost vagy intézményt választja, tekintet nélkül arra, hogy ugyanazokat az ellátási formákat térítésmentesen veheti igénybe a közfinanszírozott ellátásban. Az emberi méltósághoz való jog érvényesülése az egészségügyi ellátás minden területén elvárható. Legyen szó egy szakrendelésen történő vizsgálatról vagy kórházi ápolásról akár gyógyszer kiváltásáról a patikában, mindenhol, egyformán megilleti a beteget a megfelelő bánásmód és hangnem az egészségügyi dolgozók részéről. A beteget csak méltányolható okból és ideig lehet várakoztatni, ellátása során tekintettel kell lenni szeméremérzetére. Sokszor olyan apróságokon múlik ezen jog betartása, mint például a behúzott függöny

A betegek jogainak érvényesülésével foglalkozó Integrált Jogvédelmi Szolgálat weboldalán (www.ijsz.hu), valamint az egészségügyi intézményekben elhelyezett információs anyagokból további fontos tudnivalókat ismerhetnek meg.

egy vizsgálat során, a szakmailag szükséges személyek jelenléte vagy a személyes tárgyak használatának lehetősége a kórházban. A beteg kizárólag az ellátásához szükséges beavatkozások végezhetőek el, személyes szabadsága csak az egészségi állapota által indokolt ideig, mértékben és módon korlátozható. Ilyen korlátozó intézkedés lehet például az intézet elhagyásának tilalma, a mozgás korlátozása vagy gyógyszer alkalmazása. Tilos alkalmazni azonban olyan korlátozó intézkedést, amely kegyetlen, megállító vagy büntető jellegű. Legközelebb a kapcsolattartás és az intézmény elhagyásának joga lesz a témánk.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász

Cleopatra

CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



12⁴⁰⁰ Ft
ingyenes
szállítás!

Speciális szemránccgél a szem körüli vékony, érzékeny, ráncosodó bőr ápolására, és a fáradt szemek fejrissítésére. A csiganyál kivonat, a kollagén, a kamilla kivonat, a rozmaring olaj és az aloe vera kivonat aktív hatóanyag, mely a szem körüli bőrt azonnal puhává, és simává varázsolja.

A Cleopatra Szemkörnyékápoló Gél kiválóan alkalmas nem csak a szemkörnyék ápolására hanem az egész arcra. A Cleopatra gél csiganyálkivonatot tartalmaz, amely megújítja a bőrsejteket, jótékonyan hat a sebekre, eltünteti az apró hegeket.

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

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100



Probléma:

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

Relax Maister Mesterbalzsam:

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmassak 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:

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

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmas aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, 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 Ferenccé Magdi





„Egy fertőzés miatt a bal szememben „fekete pöttyöket”, később homályt látok. Tavaly nyár óta küzdök a problémával, egy év alatt átmenetileg magától javult a helyzet, később azonban ismét megjelentek a tünetek. Mi lehet az oka?”



Válaszol: Dr. Soproni Anna felnőtt- és gyermek-szemész szakorvos

Az előbbi jelenség nem ritka, és általában az életkorral van összefüggésben. A hölgy úszkáló homályokkal járó panaszokat említi. Ennek zavaró hatása az esetek túlnyomó többségében egy idő után megszűnik. A panaszokat általában az üvegtest (a szemet kitöltő zselészerű anyag) életkorral járó elfolyósodása okozza. Mivel azonban nagyon ritkán más szemészeti eltérés is okozhat ilyen tüneteket, alapos szemészeti vizsgálat döntheti csak el, hogy más áll-e a panaszok hátterében.

A látás bonyolult, nagyon sérülékeny tanulási folyamat eredménye. Ha valahol meghibásodik, akkor alakul ki a tompalátás. Nem különálló betegségről van szó, kiváltó oka a háttérben álló egyéb szemészeti betegség. Jellemző, hogy az alapbetegség a kialakult látásromlás mértékét nem magyarázza. Tompalátás akkor alakul ki, ha a szemből nem érkezik az agyba megfelelő, éles, kontrasztos kép. A kép lehet homályos (fénytörési hiba, nagy dioptria különbség, szaruhártya- vagy lencsehomály miatt) vagy kettőzött

(kancsalság esetén). Az agy egyik esetben sem tudja megfelelően feldolgozni az információt.

A szem anatómiája: Látószervünk három fő részből áll: a szemgolyóból, a látóidegből – ami összeköti a szemgolyót agyunk látásban szerepet játszó területeivel – valamint az úgynevezett „járulékos szervekből”, amik közé a szemizmok, a szemhéjak, a szempillák és a könnymirigyek tartoznak. Az emberi szemgolyó alakja gömbölyű, aminek a belsejében uralkodó túlnyomás az oka. Legfontosabb alkotói a pupilla, a szivárványhártya, az érhártya, a retina, a szemlencse, az üvegtest, a szaruhártya és a csarnokvíz, melyek közül a négy utóbbi a szem fénytöréséért felelős. Ezek közül a lencsének van a legnagyobb szerepe abban, hogy szemünk a különböző távolságokban elhelyezkedő tárgyakhoz alkalmazkodni tudjon. Ha a lencsét alkotó rostok elmozdulnak egymáson, a lencse alakja és fénytörése megváltozik, így biztosítva a megfelelő alkalmazkodóképességet.

FERROCENTO+ SunActive® Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

- ✓ Íztelen és nincs kellemetlen utóíze
- ✓ Kiválóan emészthető, nem irritálja a gyomor- és bélnyálkahártyát

A Ferrocento®+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

- MEGNÖVEKEDETT VASIGÉNY (növekedési életszakasz, idős kor, aktív sportolás)
- CSÖKKENT VASBEVITEL VAGY -FELSZÍVÓDÁS (nem kiegyensúlyozott táplálkozás, vegetáriánus/vegán étrend, gyógyszerkölcsonhatások)
- FOKOZOTT VÉRVESZTESÉG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)



Adagolás:

Napi 1 tableta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

A Ferrocento®+ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

Magyarországon forgalmazza:

Press GT Kft.

1139 Budapest, Üteg u. 49.

(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347

www.patikapack.hu



**PharmaSuisse™
Laboratories**

FERROCENTO+



Kedves Olvasóink!

A Pharmaforte Kft. jóvoltából egy étrend-kiegészítő ajándékcsomagot sorsolunk ki azok között, akik **2017. március 24-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. Kit veszélyeztethet a reflux?

- Bárkit
- Csak a csecsemőket
- Csak az időseket

2. Mit jelent a reflux?

- Erős orrfolyás
- A légcsőben a váladék visszafolyása
- A gyomorsav visszafolyása a nyelőcsőbe

3. Többek között milyen élelmiszereket, italokat kell kerülni a reflux diétában?

- Répalé, céklalé
- Hurka, kolbász, nyers káposzta
- Párolt zöldségek, halak

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

A nyertes: Gaál Ferencné, Budapest

Gratulálunk!

AZ ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!

Természetesen a felfázás ellen!

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI
SZÁMLÁRA IS!



**Magas hatóanyag-tartalmú tőzegáfonya kivonat (36 mg PAC-A)
a húgyúti fertőzések megelőzésére és kezelésére**

Orvostechnikai eszköz. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

www.beres.hu

facebook.com/beres.klub

A kockázatról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez