

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ÉLETMÓD

Aki rosszul alszik,
az rosszul teljesít?

PSZICHOLÓGIA

Miért kellene
a hobbik?

TÁPLÁLKOZÁS

Hogyan válik szokássá
az egészséges táplálkozás?

EXKLUZÍV INTERJÚ

Dr. Merkely Béla,
Dr. Ablonczy László

SPORTOL A CSALÁD

Bemutatik a Marics családot: Terézia és István, valamint
a gyerekek: István, András és Péter



BUTIK ŐSZ



VITAKING
supplements

Omega-3

Az Omega-3 halolaj (és a benne lévő EPA és DHA) hozzájárul a szív megfelelő működéséhez, a DHA a normál agyműködéshez és normál látáshoz. Minden korosztályra pozitív hatással van a fogyasztása.
OGYÉI szám: 16115/2015.

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN!
MAXIMUS kapszula

A napi vitamínszükséglet mellett a keringést segítő L-arginint, ginzengot és ginkgo bilobát tartalmaz a férfiszervezet fittsége, roborálása céljára.

Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a fittséget, vitalitást,
- a teljesítőképességet,
- a keringést,
- a szexuális egészséget.

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

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

Év Terméke Díjat kapott a CalciTrio pezsgőtabletta

Komoly elismerésben részesült a CalciTrio pezsgőtabletta: elnyerte az „Év Terméke Díj 2017” címet. A készítmény különlegessége abban rejlik, hogy kalcium mellett D- és K₂-vitamint is tartalmaz. Ezek együtt szükségessé teszik, hogy a kalcium hatékonyabban beépüljön csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését a csontokba.

Ajánlott ára: 1499Ft (75Ft/db)

*A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GfK Hungária 2000 fős közvéleménykutatása alapján.

BioCo Hialuronsav Forte

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

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

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

CUKORBETEGEKNEK BioCo Fahéj kivonat

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

Rendelje meg szeptemberben 15% árkedvezménytel 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 szabalpálma-, kisvirágú fűzike- és csalángyökér-kivonattal, 45 év feletti férfiak számára.

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

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



Rangos Katalin: a képzett beteg

Interjúkötet 26 neves magyar orvos-specialistával

Rangos Katalin első kötete válogatás a szerző orvosinterjúiból.

A tartalomból:

„A fülben mikroszkóppal műtünk”

Dr. Helfferich Frigyes fül-orr-gégész és fej-nyaksebész, audiológus

„A gerinc egész életében a gravitációval flörtöl”

Dr. Varga Péter Pál gerincsebész

„Női dolgok”

Prof. Dr. Ács Nándor szülész-nőgyógyász

Megrendelhető az alábbi e-mail címen: info@gyogyhir.hu, vagy a QR-kód segítségével.



2.800 Ft
+1490 Ft postaköltség
Rendelje meg most!

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
Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Vámos Éva
Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona
Címlap: Deák Szabolcs
Illusztrációk: Freepik.com
Hirdetés:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1866
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
(06-1) 411-1867
(Press GT Kft.)

Terjesztés:
Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:
Press GT Kft.,
1139 Budapest, Üteg u. 49.
Tel.: (06-1) 349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Central Europe Zrt.
2600, Vác Nádas utca 8.
Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult

OBSERVER

www.observer.hu



Szerkesztői levél

Nem könnyű nőnek lenni. Nemcsak annak a terhe nyugszik a vállunkon, hogy a család egészségesen táplálkozzon, hanem – nagyon sok más mellett – az is, hogy megfelelő cipőben járjanak, vagy eleget aludjanak a gyerekek. A Gyógyhír Magazin szeptemberi számában segítünk abban, hogyan teheti szinte észrevétlenül egészségesebbé családjá táplálkozását, és tippeket adunk a megfelelő gyerekcipő megvásárlásához is. Ezek mellett természetesen rengeteg más, izgalmas cikk található a magazinban, de egyre szeretném különösen felhívni a figyelmüket. Pszichológusunk elmagyarázza, miért jó, ha az embernek hobbija van. Tudom, hogy nagyon nehéz időt szakítani rá a hétköznapiakban, és talán önzésnek tűnik, mert pénzbe is kerülhet, de próbálják meg, megéri. Nincs annál rosszabb, mint amikor az anya mártír, és semmi nincs az életében, csak a családját ugrálja körbe. Próbálják ki, csak magukon múlik!

Vámos Éva

Vámos Éva

Sportol a Marics család!



A Marics család a kistérségi Wekerletelepen él. A három fiú István (24, rendszergazda), András (22, egyetemista) és Péter (20, egyetemista). Meglepte apát, Marics Istvánt (52, tanár) és anyát, Kádár Teréziát (51, énekel az Operettszínházban), amikor végig gondolták, mi mindent próbáltak ki a sportban az elmúlt évek során. A két „kicsi” a Budapest Honvéd FC-ben kezdte a focival. Ők sporttagozaton jártak ki az általános iskolát is. Néhány év után jött a tenisz, ami életmóddá vált a családban a tíz év aktív versenysport befejezése után is. Eljött a küzdősportok ideje is... A karateleckék után kaptak apró bokszsákat és egy ajándékba kapott „fegyverrel” kipróbálhatták az íjászatot is a kertben. Itt tíz éve nagy megbecsülésnek örvend egy pingpongasztal, amit leginkább István, a legidősebb fiú használ ki. Ő gyakran teszti a biciklijét is a környéken. András korábban saját testsúlyllyal edzett, de újabban Peti és ő is inkább a barátjaival járnak konditermekbe. Rendszeresen eljárnak futni, és anya beleszeretett az aerobicba, ezért elvégezte az oktatói tanfolyamot néhány éve.

Az Önöké is egy sportos család? Jelentkezzenek címlapunkra!

A jutalom 30 ezer Ft-os sportáruházi vásárlási utalvány.

Gyógyhír Magazin, 1139 Bp. Üteg u. 49. | info@gyogyhirmagazin.hu

Antibiotikum-felügyelet

Az Európai Unió három ügynöksége közös jelentésben számol be az antibiotikum-fogyasztás és az -ellenállóság kapcsolatáról. Az egyértelmű összefüggéseket látva a szakértők szigorúbb antibiotikum-felügyeletet szorgalmaznak közösségi és globális szinten is. Az Európai Unió egészségért és élelmszerbiztonságért felelős biztosa szerint az antibiotikum-rezisztencia elleni harc három fronton dől el: a humán- és az állatgyógyászatban, valamint a környezetgazdálkodásban. Az EU nemrégiben kiadott antimikrobiális rezisztenciára vonatkozó Cselekvési Tervében pontosan e részterületek egységes kezelésére hívják fel a figyelmet.

Górcső alatt a hekk

A balatoni halsütődék is nagytitok alá kerültek a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) Szupermenta terméktesztjén, melynek során a nyár és a Balaton slágertermékének számító sült hekket vizsgálták meg. A hivatal munkatársai összesen 13 halsütődét ellenőriztek, valamint több mint 160 mintán mintegy 700 laboratóriumi vizsgálatot végeztek el. Az ellenőrzés számos szabálytalanságot és hiányosságot feltárt, melyek miatt több mint egymillió forint élelmiszerlánc felügyeleti bírságot szabtak ki.

Nébih hírek

A baj nem jár egyedül



Négy magyar kutatócsoport összefogásával és egy hatalmas egészségügyi adatbázis elemzésével új, olykor meglepő kapcsolatokat mutattak ki ismert betegségek megjelenése között kutatók. Hatalmas méretű egészségügyi adatbázis statisztikai elemzésével készítették el multimorbiditási térképüket, mellyel sikerült igazolni, hogy a betegségek között kimutatható kapcsolatrendszer a korábbi betegség-betegség hálózathoz képest sokkal erősebb összefüggést mutat a már feltárt biológiai háttérismeretekkel, így például a betegségek közös genetikai faktoraival és közös molekuláris útvonalaival. *Bővebb információ: mta.hu*

Megnyílt az első vidéki Pető Prémium Pont

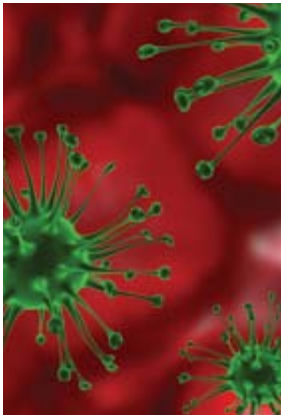
Megkezdte működését az első vidéki Pető Prémium Pont a Gyulai Vár-fürdőben. A Pető Intézet által elkezdett decentralizált programot azért hozták létre, hogy a Pető-módszer intézményi keretek között azokban a régiókban is elérhető legyen, amelyek távol esnek Budapeستől. A Pető András által kidolgozott

módszer lényege, hogy az idegrendszer a károsodások ellenére is rendelkezik tartalékokkal, új kapcsolatok kiépülésének lehetőségével, és ezek a tanulási-tanítási folyamat megfelelő vezérlésével mozgósíthatók. A fejlesztés célja az, hogy a sérültek önállótá válnak és integrálódjanak a társadalomba.



Az AIDS Magyarországon

Az elmúlt években Magyarországon nem ugrott meg a HIV-fertőzések száma, a kiszűrt HIV-pozitív betegek több mint 90 százaléka pedig korszerű kezelést kap – mondta Szilávik János, az Egyesített Szent István és Szent László Kórház (ESZSZK) infektológus főorvosa. Szerinte Magyarország kedvező helyen áll a HIV és az AIDS elleni küzdelemben. Ukrajnában már 220 ezer HIV-pozitív él, Oroszországban 850 ezer és 1,5 millió közé teszik a számukat, és Lengyelországban is 30 ezerre becsülik a fertőzöttek számát. Magyarországon körülbelül kétezer fertőzött, diagnosztizált HIV-pozitív ember él, közülük 1800 felett van azok száma, akik terápiát kapnak. Tavaly 196 új HIV-fertőzöttet regisztráltak hazánkban.



Mit szabad árulni az iskolai büfékben?

Körlevélben tájékoztatta az iskolaigazgatókat az Emberi Erőforrások Minisztériuma az iskolai büfékben árusítható, valamint a tiltott termékekről. A dokumentum – amihez hatósági leírást is mellékeltek – az egyenként felsorolt termékek mellett tartalmazza az egészségtelen termékek árusításának jogkövetkezményeit is. Az iskolai büféknek folyamatosan át kell állniuk arra, hogy egészséges ételeket kínáljanak; a túlcukrozott, mesterséges adalékanyagokkal ellátott, a gyerekek fejlődését, egészséges növekedését hátrányosan befolyásoló termékek nem árusíthatók. A felnőttek mintegy 30 százaléka túlsúlyos vagy elhízott ma Magyarországon. Mindez már gyermekkorban jelentkezik, hiszen minden ötödik kisfiú és negyedik kislány már hétévesen túlsúllyal küzd.

Magyar felfedezés az Alzheimer-kórral kapcsolatban

Áttörést ért el az Alzheimer-kór esetén jelentkező epilepszia diagnosztizálásában egy magyar kutatócsoport. Az epilepsziás működészavar korai kezelése lassíthatja az Alzheimer-kór tüneteinek romlását, és hozzájárulhat a betegek életminőségének megőrzéséhez is. Az első eredmények azt is mutat-

ják, hogy bizonyos epilepsziaellenes gyógyszerek alkalmazásával a betegek életminősége javítható és állapotuk romlása lassítható. Ma Magyarországon közel kétszázezer Alzheimer-kórban szenvedő ember él, akiknek életminősége csak a korai diagnózissal és kezeléssel őrizhető meg.



Új kezelés mogoróallergia ellen



Négy évvel a kezelés befejezése után is védelmet nyújt a mogoróallergiával szemben egy új módszer, amelyet az ausztrál Children's Research Institute (MCRI) kutatói dolgoztak ki. Szájon át adtak gyerekeknek probiotikumot, ami megváltoztatta a szervezetnek az allergénre adott reakcióját: az immunrendszert védelemre

és toleranciára sarkallta. Egy hónappal a kezelés befejezését követően a gyerekek 80 százaléka, négy évvel később pedig 70 százaléka tudott még mindig mogorót enni mindenfajta allergiás reakció nélkül. Ez az első alkalom, hogy egy mogoróallergia elleni kezelés ilyen hosszú távon hatékonyan bizonyult.

Gyógyszerfüggők Magyarországon

Magyarországon közel kétszázezerre tehető azok száma, akik valamilyen gyógyszerfüggésben szenvednek – mondta dr. Zacher Gábor toxikológus. Nagyjából hetvenezren altató- vagy nyugtatószerfüggők, mintegy százezren a hashajtók, 25 ezren pedig orrcsepp miatti addikciótól szenvednek. Az opiát típusú fájdalomcsillapítóktól való függés Magyarországon nem jelent akkora problémát, mint az Egyesült Államokban, ahol naponta kilencvenen halnak meg túladagolásban. Nálunk az altató-, nyugtatószerfüggés olyan probléma, amiről nem beszélnek, de létezik. Nagy mennyiségű altató- és nyugtatószer fogy, mindeközben a lakosság rosszul táplálkozik, mindez komoly népegészségügyi probléma.



Sziget: fesztiválozók a Honvédkórházban

Az idei Sziget fesztivál alatt több mint 200, a világ számos országából érkező fesztiválozót láttak el a budapesti Honvédkórházban. A betegek több mint 90 százalékát az ellátás és néhány órás megfigyelés után elengedték. Idén a legsúlyosabb eset egy epilepsziás rohamot kapott férfi volt. A legtöbb sérülés zúzódás vagy végtagtörés volt, és előfordultak allergiás, tüdőgyulladásos betegek, illetve többeknek amiatt volt szükségük orvosi segítségre, mert otthon felejtették rendszeresen szedett gyógyszereiket. A Honvédkórházba szállítottak ötöde volt csupán magyar, több holland, német, francia, brit állampolgár, és chilei és új-zélandi is volt a sérültek között.

szerveztette: Vámos Éva

Nébih hírek

Rózsás rozék

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) Szupermenta sorozatának legújabb állomásaként a 2016-os évjáratú, száraz kékfrankos rozékat ellenőrizték a hivatal szakemberei. Összesen 28 terméket vizsgáltak élelmiszerbiztonsági, minőségi és kedveltségi szempontok alapján. Az eredmény: a vizsgált rozé borok beltartalmi és élelmiszerbiztonsági jellemzői megfeleltek az előírásoknak, a címkék ellenőrzése során a 28 ital közül három esetben találtak jelölési pontatlanságokat a borászati felügyelők.

Kettős minőség?

A NÉBIH 2017 nyarán ismét arra kereste a választ, hogy a hazai és a nyugat-európai piacokon azonos márkánév alatt eltérő minőségű élelmiszerlánc-termékeket forgalmaznak-e. A jelenlegi vizsgálat a grillezéshez kapcsolódó csomagolt élelmiszerekre, alkoholos és alkoholmentes italokra, zöldségekre, gyümölcsökre terjedt ki. A különböző piacokra különböző minőségben történő gyártás jelensége létezik, bár nem hatja át a teljes élelmiszerlánc-ágazatot. A kettős minőség jelensége termékenként vizsgálható.

hirdetés

A VILÁG
LEGNÉPSZERŰBB
LÉPCSŐLIFTJEI

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

www.gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

gyógyhír magazin 5

Azzal mindnyájan tisztában vagyunk, hogy a jó alvás kulcsfontosságú ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, és megfelelően teljesítsünk, akár a munkáról, akár a tanulásról van szó. És mindennek az ellenkezője is világos – nehezebben sajátítunk el új ismereteket, készségeket, ha fáradtak vagyunk. Egy friss vizsgálatból az is kiderül, agyunk mely területe felel mindezért.



Alvás és tanulás – egy új felfedezés

Az immár 15 éve működő, már több mint negyedmillió cikket publikáló, orvosoknak és a nagyközönségnek is szóló brit egészségügyi portál, a Medical News Today idén májusban egy érdekes vizsgálatról számolt be. Ennek során a Zürichi Egyetem és a szintén zürichi székhelyű Eidgenössische Technische Hochschule (ETH; Szövetségi Technológiai Intézet) kutatói azt próbálták kideríteni, hogy miként befolyásolja az agy tanulási képességét, ha a vizsgált személyek éjszakai nyugalalmát megzavarják a mély álm szakaszában.

Hat férfit és hét nőt kértek meg mozgásos feladatok teljesítésére (egészen pontosan egy sor ujjmozdulatot kellett elsajátítaniuk), első alkalommal egy zavartalan alvással töltött éjszaka után, majd úgy, hogy a kísérleti személyek éjjeli nyugalalmát megzavarták akkor, amikor a mély álm fázisában voltak. A vizsgálat során a kutatók kifejlesztettek egy módszert, ami lehetővé teszi, hogy az alvás mélységét csak az agy egy bizonyos részében csökkentsék – ez esetben a mozdulatok megtanulását ért felelős agyi képletben, az úgynevezett motoros kéregben (ld. a keretes írást).

Mi az a motoros kéreg?

Az agy első részének agykérge, a homlokleány hátsó részében található speciális kéreg neve motoros vagy mozgatókéreg. Legfőbb feladatáról nevezték el: itt működik a testünk által végrehajtott akaratlagos mozgások fő irányítóközpontja.

Megvan az érintett agyterület!

Ahogy az várható volt, a pihentető alvást követő reggelen a résztvevők nagyon ügyesen reprodukálták az előző napon tanult mozdulatsorokat, majd teljesítményük – szintén megjósolható módon – napközben az elfáradásukkal párhuzamosan romlott egészen estig. Ezután következett az az éjszaka, amikor megzavarták a vizsgálati személyek álmát – ezt úgy intézték a kutatók, hogy az érintettek észre se vegyék a manipulációt. A következő reggelre a kísérleti alanyok tanulási teljesítménye jelentősen romlott: ugyanolyan rosszul teljesítettek a nap első óráiban, mint a pihentető alvással töltött éjszakát követő estén.

A tudósoknak arra is gondja volt, hogy ellenőrizzék: valóban azt az agyterületet találták meg, melynek mély álma befolyásolja képességünket az új mozdulatok elsajátítására. Megismételték a kísérletet oly módon, hogy a vizsgálati

személyeknek ugyanazt a feladatot kellett elvégezniük, de az első napot követő éjszaka folyamán egy másik agyterületet manipuláltak. Az ellenőrzés megerősítette a tudósok előzetes elképzelését, ugyanis a beavatkozás ezúttal nem eredményezett változást a résztvevők teljesítményében.

Elmarad a szinapszisok regenerálódása

A kutatók szerint a jelenség oka, hogy a manipulációval megzavart mély alvás során az idegsejtek szinapsziszai nem regenerálódnak, ahogy általában a pihentető alvás során. (Szinapszisnak az idegsejtek között lévő mikroszkopikus teret nevezik, ez az ingerületátvitel helye.

Szinapszisok találhatók az ideg- és izomsejtek, illetve az idegsejtek és mirigyek között is.) A nap folyamán a környezetből érkező ingerek hatására szinapszisaink izgalmi állapotba kerülnek, alvás közben viszont tevékenységük normalizálódik. E helyreállító időszak nélkül a szinapszisok túl hosszú ideig maradnak felfokozott izgalmi állapotban. Ez viszont akadályozza az emberi agy egyik legfigyelemreméltebb képességét, az úgynevezett neuroplaszticitást – ez utóbbi az idegrendszer azon tulajdonsága, hogy a tapasztalatok hatására alkalmazkodni vagy változni tud. Ez a képesség segíti az idegrendszer gyógyulását olyankor is, amikor valamilyen fizikai sérülésből épülünk fel.

Az epilepszia kezelésében is segíthet?

A kutatók egyébként messze önmagán túlmutató jelentőséget tulajdonítanak az eredményeknek. Mégpedig azért, mert azt remélik: az új módszer alkalmazásával képesek lesznek manipulálni azokat a specifikus agyterületeket, amelyek közvetlenül kapcsolódnak egyes betegségekhez, mint például az epilepsziához. (A cikk angolul az interneten itt olvasható: medicalnewstoday.com/articles/317597.php. A Medical News Today írása egy olyan anyagon alapul, amely eredetileg a Nature Communications című szakfolyóiratban jelent meg.)

P.Gy.

www.gyogyhir.hu

Egészséges csontok 40 év felett is

K₂-vitamin, az átütő felfedezés

Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálék-kiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csonttrikulás aránya, különösen az 50 év feletti nőknél? Átütő felfedezés a K₂-vitamin, mely a szervezetbe kerülő kalciumot a megfelelő helyre, a csontokba „irányítja”.



Eddig úgy tudtuk, a csontoknak kalciumra van szükségük, hogy erősek legyenek. De ez csak részgazság. Vannak más vitaminok és ásványi anyagok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a kalcium a csontokba kerüljön. Ezek között kiemelten fontos a K₂-vitamin és a D-vitamin.

A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, de ez még nem elég. A felszívódás lényegében csak annyit jelent, hogy a kalcium bekerült a vérünkbe. Ha azt szeretnénk, hogy innen tovább jusson a csontokba, akkor arra is oda kell figyelni, hogy a szervezetben megfelelő mennyiségben legyen K₂-vitamin. A K₂-vitaminnak fontos szerepe van abban, hogy a kalciumot eljuttassa a vérből a csontokhoz és beépítse oda.

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

A csontok az élet során folyamatosan épülnek és bomlanak, azaz átépülnek. A nőknél menopauzában, mely általában 45-50 éves korban kezdődik, a csontvesztés felgyorsul. Ezért kell 45 éves kor után fokozottan vigyáznunk csontjaink egészségére.

Az egészséges csontokhoz tehát kalcium mellett K₂-vitaminra és D-vitaminra is szükség van. Ma már Magyarországon is kaphatók a patikákban olyan készítmények, amelyek együtt tartalmazzák ezt a három hatóanyagot.

A KALCIUM CSONTBAÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

1. D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
2. K₂-vitamin fontos szerepet játszik abban, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz és beépüljön oda.

CalciTrio®

3az1-ben



Az erős,
egészséges
csontokért!

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

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

A betegek jogainak érvényesítése

A betegjogok részletesebb megismerését követően ezen jogok érvényesítési lehetőségeinek bemutatásával is szeretném az olvasókat megismertetni. A legfontosabb, amennyiben felmerül bennünk, hogy az egészségügyi ellátással kapcsolatban betegjogi sérelem ért, érdemes haladéktalanul felkeresni a betegjogi képviselőt. A beteg így nem „ragad bele” egy általa sérelmesnek vélt helyzetbe, és megtehető a további lépések.

A betegnek joga van az egészségi állapota által indokolt, megfelelő egészségügyi ellátáshoz. Legfontosabb – és bármely szinten történő ellátásban érvényesülnie kell – az emberi méltósághoz, a tájékoztatáshoz és az önrendelkezéshez való jog. Egészségügyi ellátással kapcsolatos panasszal az egészségügyi szolgáltatóhoz vagy annak fenntartójához, illetve a működési engedély kiadására jogosult államigazgatási szervhez lehet közvetlenül vagy a betegjogi képviselő segítségével fordulni. Kártérítés vagy sérelemdíj iránti igény jellemzően bíróság előtt érvényesíthető. A betegjogi panaszokat a betegjogi képviselőnél vagy az ő segítségével lehet előterjeszteni, melynek részleteit alább ismertetem. A betegjogi képviselő eredményes tevékenysége sok esetben elkerülhetővé teszi a bírósági eljárást.

Nézzük milyen lehetőségek állnak rendelkezésre, ha az egészségügyi ellátás során a betegek jogai sérülnek. A hatályos szabályozás értelmében ilyenkor a sérelmet szenvedett megkereséssel fordulhat

a területileg illetékes betegjogi képviselőhöz. A betegjogi képviselők országos hálózatot alkotva végzik tevékenységüket, elérhetőségük a www.ijsz.hu honlapon és az egészségügyi szolgáltatóknál elhelyezett hirdetőnyelven olvasható. A betegjogi képviselő az egészségügyi szolgáltatótól függetlenül végzi tevékenységét. A betegjogi képviselő segíti a beteget jogai megismerésében, az egészségügyi dokumentációhoz való hozzájutásban, elősegíti a felek közötti vita békés megoldását. Segít a betegnek panaszának megfogalmazásában, írásban kezdeményezheti annak kivizsgálását, melyre az intézmény vezetője köteles legkésőbb 30 napon belül válaszolni. A beteg írásbeli meghatalmazása alapján – a gyógykezelésével összefüggő ügyekben – jogosult panaszt tenni a megfelelő szerveknél és ebben az eljárásban képviseli a beteget. A betegjogi képviselő hatásköre nemcsak a közfinanszírozott, hanem a magánellátás keretében működő szolgáltatókra is kiterjed.

A 2016-os adatok tükrében jól látszik, hogy a betegjogi képviselők

a megkeresések több mint felében, információt, tájékoztatást nyújtanak a betegek részére. Az esetek 37%-ában kerül sor panasz megfogalmazására, melyre leggyakrabban az egészségügyi ellátás minősége, vagy a nem megfelelő tájékoztatás ad okot. A betegjogi képviselő megkeresése és eljárása a statisztikák szerint is egyre hatékonyabb eszköz a betegek panaszainak orvoslására, elősegítve ezzel közvetlenül az egészségügyi ellátás színvonalának emelését és a betegek jogainak szem előtt tartását.

(Forrás: www.ijsz.hu)

A cikksorozatot a gyermekek egészségügyi ellátásának keretében kiemelt jelentőséggel bíró betegjogok bemutatásával folytatom, ami az egyik legérzékenyebb része ennek a jogterületnek.



Dr. Tiszavári Klára
egészségügyi szakjogász



CalciTrio®

3 az 1-ben



filmtabletta és
pezsgőtabletta
változatban

A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GfK HUNGÁRIA 2000 fős közvéleménykutatása alapján. Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Salátát? Azt nem...!

Ön is hallotta már ezerszer, mennyire fontos az egészséges táplálkozás, és hogy mennyire ártalmas az elhízás, ugye? És sikerül az előírásoknak megfelelően táplálkoznia? Adunk pár tippet, hogyan változtathatja meg családjá étkezési szokásait úgy, hogy szinte észre sem veszik, és mégis több egészséges étel kerül az asztalra, ráadásul a súlyuk is csökkenni kezd.

1. Amibe lehet, csempésszen egy kis zöldséget, lehetőleg olyat, aminek éppen szezonja van. A cukkini mehet a spagettiszószba, a paprika és paradicsom a pörköltbe, a karfiol (aprítógéppel apróra vágva) a rizsbe. A rántott hús mellett is lehet rántott gomba, karfiol, padlizsán – hátha legalább a második szelet hús helyett abból vesznek.
2. Ha éhesek, kínáljon nekik fehérjét: főtt tojást, görög joghurtot, sült csirkemellet! Nincs bennük felesleges kalória, és hosszabb időre eltelítenek, mint a cukros szénhidrátok.
3. Cserélje a tejtermékeket alacsonyabb zsírtartamúakra, legalábbis az esetek többségében. Ha nem megy mindig, néha vehet a
- zsírosabb változatból is, attól nem dől össze a világ.
4. Tálaljon kisebb tányéron. Több kutatás azt mutatja, hogy ha nagy tányéron kínálják az ételt, az emberek akkor is többet esznek, ha valójában már nem kívánják. Ugye Önnek is mondták gyerekkorában: semmi ne maradjon a tányérodon!
5. Vezessen táplálkozási naplót. Csak néhány perc naponta, mégis nagy különbséget jelenthet. A statisztikák szerint többet fogynak, akik így tesznek. Használhat mobil applikációt, írhatja online, de előveheti a jó öreg ceruzát és a papírt is.
6. Egyen több babot. Fehérjében gazdag, nem drága, sokféleképpen elkészíthető. Keressen

nyugodtan új recepteket, meg fog
lepődni, milyen sok van. Érdemes
egyszerre sokat főzni belőle, az-
tán adagonként lefagyasztani.

7. Egyen zöldséget már reggelire. A rántottába tehet gombát, pirítámpaprikát, spenótot. Ismeri a smoothie-kat? Csináljon egyet például kelkáposztából, almából, banánból, joghurtból. Alacsony a kalóriatartalmuk, és mivel sok rostot tartalmaznak, hosszú időre eltéltlenek.
8. Tervezze meg előre a heti étrendet. Este, mikor hullafáradtan hazajön a munkából, nehéz nekiállni egy egészséges vacsora elkészítésének. Sokkal jobb a helyzet, ha a fagyasztott zöldségek vagy a hús kéznél vannak a hűtőben. Vegyen meg mindent, amire szüksége lesz, és készítse őket elő, amennyire lehet.
9. Jutalmazza meg magát: nézzen szét a zöldségpulton az ismeretlen zöldségek és gyümölcsök között, válassza ki a legszimpatikusabbat és kóstolja meg. Néhanéha ennek is bele kell férnie.

V. É.

Reflux - több, mint kétféle

Akik a refluxjelenségtől szenvednek, gyakran mellkasi, szív körüli fájdalomra panaszkodnak. Orvoshoz fordulnak, és sokszor kardiológusok diagnosztizálják a refluxot: a tüneteket ugyanis valójában az akár a torokig is feljutó sav okozza.

Emellett folyamatosan fájhat, duzzadhat a torkuk, mert a gyomorból feljövő sav irritálja a nyálkahártyát, nehéz a nyelés, ráadásul félig ülve kell aludniuk, mert fekvő helyzetben számolni kell azzal, hogy éjszaka sem szűnik meg a sav mozgása. Mi okozza, és mit lehet tenni? Erre válaszol a szakember.

Dr. Beró Mariann gasztroenterológus a refluxbetegség esetén is elsősorban az életmódra hívja fel a figyelmet. Azt mondja, hogyha az életmódot sikerül jól beállítani, a refluxkezelésére rendelkezésre álló gyógyszerek is jóval hatásosabbak lesznek. Magyarul segítséget tudunk adni a saját szervezetünknek ahhoz, hogy egy adott készítmény hatékonyabban tudja felvenni a harcot a betegség ellen. Mit kell tennünk? A szakember azt mondja, hogy a probléma ott kezdődik, hogy a legtöbb magyar

ember nem reggelizik, éhgyomorra megissza a kávéját, így indul neki a napi feladatok megoldásának. Nem, vagy csak hiányosan táplálkozik napközben és az esti órákban, amikor mindenki hazaér, közös, nagy vacsorában pótolja az elmaradt napi táplálékbevitelt. Ennek a napi „rutinnak” az egyenes következménye lehet a kialakuló refluxbetegség. Ok lehet a túlsúly vagy a terheség is, a fűszeres ételek, a stressz.

A napi ritmus fontos

A gyomornak, a bélrendszernek, ahogy minden szervünknek, sőt mi magunknak is van egy napi ritmusa. Tehát napközben működik, dolgozik a bélrendszer, de amikor lepihenünk, ennek a szervünknek is szüksége van a pihenésre. Ha az esti étkezés-sel megterheljük, azt jelenti: „éjszakai műszakra” kényszerítjük. Azoknak,

akiknél már kialakult a refluxbetegség, meg kell érteniük, hogy reggeli nélkül nem indulhat a napjuk. Egyébként aki semmit nem eszik reggel, általában túlsúlyos is lesz, mert hiába koplal egész nap, a lefekvés előtti étkezéssel hosszú távon akár több kilót is felszedhet. Ennek eredménye a „pocakosodás”, ami egyértelműen a refluxbetegség kialakulását eredményezi. A helyes életmód megválasztásához az is hozzátartozik, hogy kerüljük a stresszt – persze ez az, amit „könnyű” mondani, azonban valóban törekedni kell rá! Pihentető technikák alkalmazásával, a munkához való hozzáállás változtatásával kerülni kell a rendszeres idegeskedést, mert ez fokozza a meglévő refluxbetegség súlyosságát is. Gyógyszeres megoldás a savcsökkentők vagy édesgyökér-flavonoidok fogyasztása.

V. K.

— hirdetés —

culevit®
Gondoskodó tudomány

ÚJ

CULEVIT MAX
FILMTABLETTA

óránként

Rákbeteg vagyok.
De ettől még
számtalan helyzetben
szükség van rám,
ezért odafigyelek
a táplálkozásomra is.

culevit®
max
daganatos betegek
táplálékja

culevit®
max
daganatos betegek
táplálékja

culevit®
max
daganatos betegek
táplálékja

újdonság!

A Culevit Max a Culevit termékcsalád legújabb tagja. A daganatos betegek számára kifejlesztett, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer napi négyzseri szedés mellett kényelmesen beilleszthető a mindennapi életrendbe.

www.culevit.hu

Gondoskodó Program: +36 1 321 2111
[facebook.com/culevit](#)

Keresse termékünket mintaboltjainkban, gyógyszertárakban és bioboltokban!

hirdetés

SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? „MENEDZSERBETEGSÉG”? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

GASTRO-BON

rágótabletta

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

Hatóanyagai kedvezőek

- a **nyelőcső- és gyomornyálkahártyák egészségére,**
- a **nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,**
- az **emésztő rendszer** segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a **tejcukorlebonthatás támogatására.**

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

Hazai gyártású termék

Összetevők:

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

Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

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

Ájánlott ára: 2200Ft/30db
3400Ft/60db



Felszálló fertőzés

A hólyaghurutnak (közkeletű nevén felfázásnak) számtalan oka lehet. Legismertebb tünetei az állandó, gyakori vizelési inger, szűrő érzés, sötét, szagos vizelet, alhasi fájdalom.

nyiban van köze a hólyaghuruthoz, hogy nedves fürdőruha, vagy lenge ruhában való üldögélés következtében lehűl az alhasi tájék, amely gyengítheti a hólyag védelmi rendszerét. Lehűlés hatására ugyanis az erek összeszűkülnek, romlik a hólyag vérkeringése és kevesebb olyan sejt jut erre a területre, amely a baktériumok elleni védekezésben fontos szerepet játszik. Így a hólyagba jutó mikrobák gyorsabban elszaporodhatnak. A nők között gyakori betegség sokszor támad nyáron, és meglehetősen sokszor fordul elő az „indián nyár” hónapjaiban is. Szeptemberben még meleg van, így ilyenkor még nem szívesen vesszük elő a szekrényből az őszi holmikat, pedig a reggelek és az esték már „csípősebbek” lehetnek.

Tünetek és védekezés
A hólyaghurut lázat nem okoz, ha láz jelentkezik, az már a vesék érintettségére utal, ugyanis a kezeletlen hólyaghurutok egy részéből szintén felszálló fertőzés mechanizmussal vesegyulladás alakul ki, ami súlyos állapot. Minderre pedig a női húgycső rövidegsége (3-4 cm) a magyarázat, ugyanis a kórokozó baktériumok, melyek a normál bélfloóra alkotói (a végbélnyílás igen közel van a húgycsőnyíláshoz) könnyebben feljutnak a hólyagba. Ezen kívül

a hüvely gyulladásos betegségei is hajlamosító tényezők. A leggyakoribb tünet az állandó vizelési inger és csípő érzés, alhasi fájdalom mellett. Ha a vizelet véres lesz, attól általában megijednek az emberek és sokszor csak ilyenkor mennek el orvoshoz – mondja a szakember. Fontos szempont, hogy igyunk minél több vizet, hiszen így hozzájárulhatunk ahhoz, hogy gyorsabban kiürüljenek a baktériumok a szervezetből. Az immunrendszer erősítésével felkészülhetünk a kórokozók szembeni védekezésre. Hólyaghurut vagy hólyaggyulladás esetén sokat tehetünk magunkért, ha segítségül hívjuk a vizelethajtó gyógynövényeket, melyek átmosják a szervezet gyulladásban lévő vizeletkiválasztó rendszerét. Érdemes növényi eredetű, tiszta illóolaj hatóanyagot tartalmazó gyógyszert választani, amely hatékony baktériumölő, fertőtlenítő, lázcsökkentő hatású szer.

Dózsa-Kádár Dóra

Férfiaknál önállóan nem fordul elő ez a betegség, csak a prosztataga gyulladásával együtt, ami magas lázzal, gyakran szepszikus állapottal jár.



– Magyarországon jelenleg egymillió-ötvenezer tagja van az egészségpénztáraknak, a Szövetséghez tartozó szervezetek taglétszáma pedig 825 ezer fő. A kimutatásaink is erre a körre – azaz a teljes tagság mintegy négyötödére – vonatkoznak.
– **Hogyan alakultak a befizetések 2017 első félévében?**
– A Szövetségünkhöz tartozó egészségpénztárak összvagyon a félév végére meghaladta a 49 milliárd Ft-ot, ami 2%-os emelkedést jelent. Ez az eredmény azért kiemelkedő, mert amellott, hogy jórészt folyó kiadások fedezeteként tekintenek a megtakarításra, a munkáltatói befizetések – „köszönhetően” az ezeket terhelő adók idej, közel 10%-os emelésének – 39%-kal csökkentek. Viszont a tagok egyéni befizetései a félév során 49%-kal nőttek, és összességében 7,63 milliárd Ft-ot tettek ki! Ebből egyértelműen kiderül, hogy az egészségpénztári számlával rendelkezők számára mára már nélkülözhetetlenné vált ez a megtakarítási forma az egészségügyi kiadásai fedezésére.

H. T.

Egészségpénztárak – úgy néz ki, megéri
2017-ben közel 50 %-kal nőtt az egészségpénztári tagok befizetése
Az Önkéntes Pénztárak Országos Szövetségének I. féléves adatai szerint az önkéntes egészség- és önszegélyező pénztárak tagjai egyre nagyobb szerepet szánnak ennek a megtakarítási formának az egészségügyi kiadásai finanszírozásában – vonja le a következtetést Kravalik Gábor, a Szövetség elnöke.

MIRE HASZNÁLJÁK LEGGYAKRABAN AZ EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI MEGTAKARÍTÁST?

- Gyógyszerekre
- Gyógyászati segédeszközökre
- Egészségügyi szolgáltatásokra
- Otthoni gondozásra
- Az OÉTI listáján szereplő gluténmentes speciális élelmiszerekre
- Gyógytornára, gyógymasszázsra, fizioterápiára
- Megváltozott egészségügyi állapotú személyek rehabilitációjára
- Kieső jövedelem pótlására (A munkáltató által kiállított igazolás alapján.)
- Gyógyszernek nem minősülő, OGYÉI engedéllyel rendelkező gyógyhatású szerekre (vitaminok, krémek, bizonyos teák stb.)
- Babaápolási termékekre (Ha a gyermek kedvezményezettként bejelentésre került az egészségpénztárnál.)
- Önszegélyező szolgáltatások finanszírozására (Pl. beiskolázási-, vagy lakáshiteltörlesztés-támogatás, idősgondozás, munkanélküliség vagy szülés utáni kieső jövedelem pótlása)

hirdetés

ROWAtinex[®]

lágys kapszula • belsőleges oldatos cseppek

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

SATCO
www.satco.hu

ROWA
www.rowatinex.hu

• Vesekímélő étrend:
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!
SATCO Kft. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu • www.satco.hu
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

hirdetés

otp Egészségpénztár

Lépjen be online

és most elengedjük a kártya díját!

Ha 2017. szeptember 30-ig a www.otpportalok.hu weboldalon online kezdeményezi az OTP Egészségpénztárba történő belépést, a „0930GYOGYHIR” kuponkód megjelölésével díjmentesen kapja a 3 évig érvényes egészségpénztári kártyát.

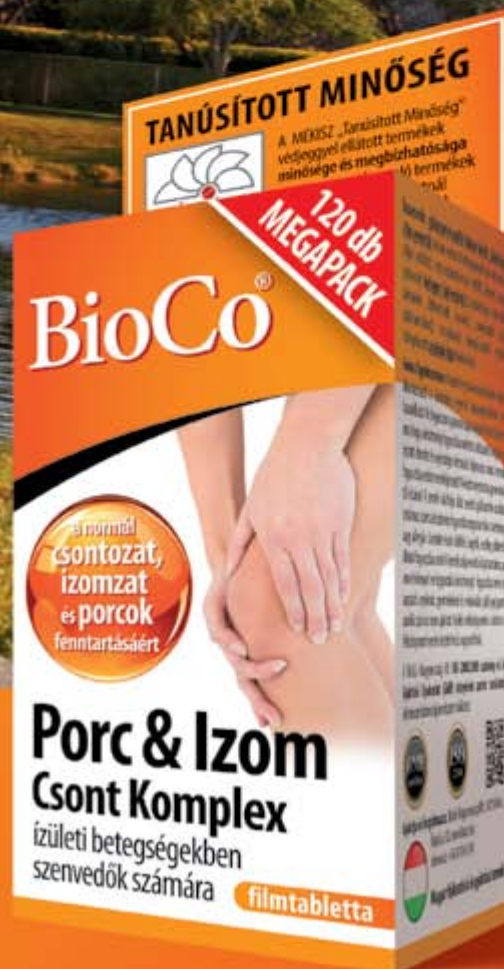
info@otpep.hu • +36 (1) 3 666 555

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Minden
porcikám élvezi
a mozgást!

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



MAGYAR FEJLESZTÉSÜ ÉS GYÁRTÁSÚ
SZÉKESKÖZ, GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT TÁPSZER,
GYÁRTÁSI ÉS FÜGLALMAZÁSI: BICO MAGYARORSZÁG KFT.

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

A MOZGÁS SZABADSÁGÁÉRT

Idén tavasszal érdekes adatokat hozott nyilvánosságra az ízületi betegségek előfordulásáról az USA egyik vezető közegészségügyi szervezete. Bár vizsgálataikkal csak az amerikai helyzetről igyekeztek képet adni, a statisztikákból kirajzolódó tendenciák a fejlett világ más országaiban, így hazánkban is érvényesek.

Az egyesült államokbeli, különböző neveken idén már 60 éve működő Centers for Disease Control and Prevention (CDC) márciusban a mintegy másfélszáz ízületi betegséget felölelő arthritisszel, illetve más ízületi bajokkal kapcsolatban közölt összefoglaló statisztikákat. Ezekből kiderül például, hogy 2013-2015 között több mint 54 millió felnőttél, vagyis a lakosság több mint 22%-ánál diagnosztizáltak valamilyen ízületi betegséget. (A CDC ijesztő előrejelzése szerint egyébként 2040-re a 18 évesnél idősebbek közül már 78 millió lesz a betegségecsoportban érintettek száma.) Ezek előfordulása az egyes államokban meglehetősen nagy eltérést mutatott: míg például 2015-ben Nyugat-Virginiában 33% volt az arány, addig a legelmaradottabb tagállamban, Hawaii ennek mintegy a fele (17%). Az ízületi betegségek előfordulása nemcsak a gazdasági fejlettséggel, hanem a korrall és a nemmel is összefügg, derül ki a CDC anyagából. Gyakrabban szenvednek tőle a nők, és míg a 18-44 év közöttiek körében 7% körüli az arthritisszel diagnosztizáltak aránya, addig a 65 éveseknek vagy annál idősebbeknek már csaknem a fele érintett.

Romlik az életminőség

Az ízületi betegségek a CDC adatai szerint nem csak önmagukban rontják a páciensek életminőségét. Így például az arthritisztes felnőtteknek a statisztikák szerint egészséges társaiknál két és félszer nagyobb az esélyük, hogy elesnek, és közben komolyabb sérüléseket szenvednek. A szervezet adatai azt a közismert összefüggést is alátámasztják, mely szerint a túlsúly komoly kockázati tényezőt jelent az ízületi betegségek esetében. Így például az összes korcsoportot tekintve a normál testsúlyúak 16, a túlsúlyosak 23, míg az elhízottak 31%-ánál diagnosztizáltak arthritist. (Az eredeti anyag angolul itt olvasható az interneten: cdc.gov/arthritis/data_statistics/arthritis-related-stats.htm.)

Az étrend itt is fontos

Ahogy fentebb már jeleztük, a CDC adatai világszerte érvényes trendeket erősítenek meg. Összegezve: az ízületi betegségek (életmódbeli és a foglalkoztatással összefüggő okok miatt) gyakoribbak a fejlett világban, mint a fejlődő országokban; valószínűbbek a nőknél, mint a férfiaknál; rizikójuk az életkor növekedésével emelkedik; és végül hajlamosít rájuk a túlsúly, az elhízottság. Itt érdemes megjegyezni, hogy a helyes táplálkozás nem csupán azáltal segíthet megőrizni ízületeinket (és úgy általában a mozgásszerveket) épségét, hogy megfelelő étrenddel elkerülhetjük a fölös kilókat.

És hogy mit is jelent a megfelelő étrend? Ahogy tesszünk minden szerve, úgy a mozgásszervek is a táplálkozással a szervezetbe kerülő tápanyagokból épülnek fel.

Csontjaink egészséges fejlődéséhez, majd az időskorban elkerülhetetlen csontvesztés mértékének csökkentéséhez például elengedhetetlen, hogy megfelelő mennyiségű kalciumot fogyassunk (ennek kiváló természetes forrásai a tej és a tejtermékek). A kalcium jobb felhasználását segítik a D-, az A-, a K- és a C-vitamin.

A kollagének szerepe

A csontjaink végét borító porcok fő feladata, hogy csökkentsék a súrlódást az ízületek között; a porcok mintegy kétharmadát az úgynevezett kollagének alkotják (ezek egyébként a porcokon kívül az izmok, ízületek, inak, szalagok, valamint a csontozat, vagyis a mozgásszervek más szereplőinek összetevői között is szerepelnek). Sok kollagént tartalmaznak például a szárnyasok és a halak; főleg ezek bőre, csontjai, porcai, amelyek viszont alapanyagként sajnos kevésbé kedveltek az átlagos magyar háztartásokban. Hely hiányában most nem térünk ki a szervezetünk három izomtípusa (sima, váz- és szívizom) közötti különbségekre: itt most elég annyi, hogy megfelelő működésükhöz fehérjére és szénhidrátra egyaránt szükség van.

Mit tehetnek a szakemberek?

Természetesen lehetőség van arra, hogy szakember – például dietetikus – segítségével alakítsunk ki olyan étrendet, amely biztosítja mozgásszerveink összes szereplőjének megfelelő táplálását. Dönthetünk viszont úgy is, hogy az e célra kifejlesztett táplálékkiegészítők fogyasztásával teszünk a mozgás szabadságáért. A fent említett kockázati csoportok tagjain kívül jó választás lehet ez például a sportolók, vagy a nehéz fizikai munkát végzők esetében is.

P. Gy.

Kérjük kezelőorvosunk tanácsát a megfelelő készítmény kiválasztásához, és azt se feledjük, hogy a mozgásszervi tünetekkel szakemberhez kell fordulni.

Miért ne sajnáld az időt a hobbidra?

Jó vagy rossz, ha van hobbinck? Mint mindent, ezt a kérdést is több nézőpontból lehet vizsgálni, és a válasz ismét a né-melyeket kiábrándító „az attól függ”.

Régen, még a múlt században, nagypapa bélyeget gyűjtött. Órákon át nézegette, rendezgette, szortírozta gyűjteményét. Különösen az állato-kat ábrázoló, különleges darabokat szerette. Szakkönyveket bújt, hogy egy-egy ritka kiadású bélyegről min-dent megtudjon. Rendszeresen eljárt a klubba, hogy a többi bélyeggyűj-tővel találkozzon. Csillogó szemmel újságolta, ha sikerült szert tennie egy valódi ritkaságra. Nagymama ilyen-kor a fejét csóválta, jobb helye is lett volna annak a pénznek, amit nagypapa „kidobott az ablakon”. A nagypapa nem volt iskolázott ember, két-kezi munkásként kereste a kenyerét, nyugdíjasként is eljárt dolgozni. Volt érzéke a széphez, megbecsülte a bélyegekből sűrített művészetet. Nem volt toladó, de ha valakiben megérezte az érdeklődés leghalvá-nyabb jelét, annak számára nem volt menekvés, végig kellett hallgatnia nagypapa részletes beszámolóját a bélyegvilág hazai és nemzetközi új-donságairól. Nagypapának a bélyeg-gyűjtés volt a hobbija.

Amikor lehuppanunk a TV elé és órákon át ott ragadunk előt-te, akkor az időtöltés. Még akkor

is, ha minden nap ezt tesszük. Ám amikor rendszeresen és behatóan tanulmányozzuk a televíziózás szak-mai részletkérdéseit a műsorkészí-téstől a műholdas vagy földfelszíni sugárzáson át, az egyes műsorok nézettségi adataiig, és mindez nem foglalkozásunkkal jár, senkitől nem kapunk ezért fizetést, akkor valószínű, hogy ez a hobbinck. A tétel tehát így hangzik: minden hobbi időtöltés, de nem minden időtöltés hobbi.

A valódi hobbi sok időráfordítás-sal jár, gyakran költséges is. Ha az időt például a családtól vesszük el, esetleg a létfenntartásunkhoz szük-séges munka helyett fordítunk időt a hobbinckra, az inkább rossz. Ha az elviselhetőnél nagyobb mértékben áldozunk pénzt a kedvtelésünkre, és az a pénz fájoan hiányzik a meg-élhetésünkhöz szükséges keretből, az megint csak rossz. Vannak olyan hobbi-k, amelyeknek egyedül vissza-húzódva hódolnak. Ilyenkor fennáll a veszélye a társas kapcsolatok megl-aulásának, az izolálódásnak, az elma-gányosodásnak. Ez ismét csak rossz.

Egy jó hobbi ugyanakkor gazdagabbá, színesebbé teszi a személyiségünket, aminek számos

pozitív következménye van. Ha kiteljesedünk egy hobbinck, identitásunk újabb dimenzióval bővül, minek következtében ellenállóbbak leszünk a hétköznapi környezeti kihívásaival szemben, szilárdabb önképünk nagyobb arzenállal vértéz fel bennünket, megküzdési képességünk javul. Ellenállóbbak leszünk, a stresszel folytatott folyamatos harcunkban több eséllyel arathatunk győzelmeket. A színesebb, több árnyalatot felmutató egyéniség közkedveltebb, nagyobb eséllyel válhatunk társaságok kedvelt tagjaivá, vagy találhatunk magunknak értő párt, ha éppen arra van szükségünk.

Az újabban népszerű hobbi-k gyakran hozzák létre az azonos ér-deklődésűek közösségét, gondoljunk például a futó, kerékpározó, kiránduló közösségekre, vagy akár a foltvarró és a főző szakkörökre. Pszichológiai kutatások már régen rámutattak arra, hogy a társas kapcsolatok közpon-ti szerepet játszanak az értelmes és boldog élet kialakításának lehetősé-gében. A közösségben végzett hobbi-k ilyen módon hozzájárulhatnak egy tel-jesebb és boldogabb élethez. Amikor a hobbinckkal foglalatostokunk gyak-ran teljesen belemerülünk a tevéken-ségbe, kívül kerülünk a világ hétköz-napiságán, feloldódunk a pillanatban, az aktív pihenés jut osztályrészünkül. Ez az élmény a Csíkszentmihályi Mi-hály által leírt *flow*.

Nemrégiben azt kérdezte tőlem valaki, miért ilyen népszerűek a fel-nőtteknek szóló kifestőkönyvek. A fentiek alapján már nem nehéz a válasz: a kifestők eleinte jó időtöl-tést, később egyeseknek jó hobbit jelentenek, amelyben ismét meg-tapasztalhatják a szabad gyermeki énállapot csodáját, feloldódhatnak egy kellemes tevékenységben, azaz megtapasztalhatják a *flow*-t. Sikerél-ményhez jutnak, ami erősíti az önma-guk pozitív oldaláról alkotott képüket, ezzel megerősödik stressztűrő ké-pességük. Gazdagítja identitásukat, magabiztosabbá válnak, könnyeb-ben kapcsolódnak közösségekhez, ezáltal boldogabbak lesznek.

Ön mivel tölti az szabadidejét?



Fábrián Tamás
pszichológus

www.gyogyhir.hu

Gyógyszerészként végzett a szegedi egyetemen, majd posztgraduális képzésen kör-nyezetvédelmet tanult. Így lett végzettsége szerint környe-zetvédő gyógyszerész. Érdek-lődésének középpontjában a gyógynövények állnak, de nem gyógyszerellenes. Az étrend-kiegészítők inkább a megelő-zés eszközei, de van helyük a gyógyszeres kezelés mellett is. Az Év Anyavállalata versenyen 2012-ben első helyezést ért el.



Az „anyavállalkozó” szakgyógyszerész

– Jól hangzik az „Év anyavállalata”, de mi is ez?

– Vállalkozó, gyermekeket nevelő anyukák versenye. Sokat küzdöttem azért, hogy a lányom megszülethessen, nem voltam fiatal, amikor sikerült. Így aztán a szakmaszeretet mellett elsődleges szempont volt, hogy olyan tevékenységet találjak, amiben örömet lelem, és ami nem szakít el tartósan a gyer-mekemtől. Nem tudtam volna elképzelni, hogy fél nyolckor leadom a bölcsiben vagy az oviban és hatkor megyek érte. Ma is csa-ládi vállalkozást csinállok. Annak idején szó szerint együtt indultunk, miatta sikerült így, ebben a formában az életem. Már fiatalon is vonzott a gyógynövények világa, az abban rejlő lehetőség. A gyógyszerész szakmának ez az ága áll igazán közel hozzám. Sokan ke-restek meg különböző üzleti lehetőségekkel, én egy olyan étrend-kiegészítő család mellett döntöttem, amivel tudok azonosulni első-sorban a minősége miatt. Együtt mentünk a lányommal tárgyalni, a babakocsiban toltam, alá pakoltam be a termékeket. Egyetlen he-lyen mondta egy gyógyszertár vezetője, hogy egyedül jöjtek, de nem volt bántó, csak má-sok voltak a szempontok – egyébként szere-tettel fogadtak a lányommal együtt, a tárgya-ló szobák kiváló mászóterepek voltak. Az év anyavállalata versenyben közönségsvazavat alapján dönt el, ki a nyertes, 80 vállalkozó anyukacsálód mellett választottak elsőnek bennünket. Ma már persze a lányom is nagy lett, egy 8 éves mellett pedig már vissza tu-dok menni gyógyszertárba is helyettesíteni. Szeretem az embereket és szeretek rajtuk segíteni – minden tőlem telhető módon.

– Egészen intenzív életet él, hiszen vállalkozik, helyettesít, fotózik és blogot ír. Sőt egészségmegőrző té-májú cikkeivel is találkozottam. Kell ennyi minden egyszerre?

– Nekem igen. Jelen vagyok, írogatok, is-mernek, számítanak a tudásomra – ez ne-kem fontos, és mindezek által folyamatosan tanulok is. Most például OKJ-s fotográfus képzésre járok, mert nagyon szeretek mű-vészien szép fotókat készíteni az általam csodált gyógynövényekről. Szeretném ezt is a fotós-szakma szabályai szerint a legjobban csinálni. A blogot azért indítottam útjára, mert a sok kérdésből, ami érkezik hozzám, az lát-szik, hogy az emberek nem tudnak eligazodni a sok internetes információ között. Megpróbálok olyan segítséggel ellátni az olvasót, ami lehetővé teszi a jó időben történő, helyes alkalmazást. Sokszor tényleg csak ezen mú-lik. Az orvos elutasítja, hogy saját magukat diagnosztizálják és gyógyszereszik a betegek: itt van nagy szerepe egy gyógyszerésznek. Az étrend-kiegészítők területén kevés a szakember, sok laikus csöppen bele a forgal-mazásba. Próbálok átlátni, utánajárni, hogy mi a „kamu” információ, hogy valóban tudjak segíteni. A gyógyszerészek a képzés után szakosodhatnak, létezik például fitoterápia szak. Sajnos kevesen választják. Én például egyedül voltam a képzésen a három év alatt.

A racionális fitoterápia oktatója, tudósa pél-dául Prof. Kerényi Ágnes, aki a képzés alatt rendszerbe foglalta a gyógynövényekkel kap-csolatos tudományos eredményeket.

– Sok ilyen van?

– Kevés még a vizsgált gyógynövény, de létezik már számos klinikai vizsgálat. Ha a páciensek nem kapnak megfelelő informá-ciót például a máriatövirsől, akkor a legeggy-szerűbb irányba indulnak: megveszik a ma-got, mert az a legolcsóbb, elragcsálják vagy teát készítenek belőle. Bajuk nem lesz, de nem is használ: a mag hatóanyagai vízben nem oldódnak, tehát azok a hatóanyagok, melyek a májat gyógyítanák, nem jutnak el a rendeltetési helyükre. A kapszulákban kivonatokat vannak, ahol koncentráltabb az értékes szilimarin, ami már segíthet. Az em-berek mindig csodát várnak, de csodabogyók nincsenek. A dolgok mindig az életmódnál romlanak el. Sokszor akkor jön az eredmény, ha a páciens belátja, hogy az életmódján kell változtatnia, és ekkor jöhet a szakszerű segítség: a gyógyszer, az étrend-kiegészítő, a gyógynövény. És be kell látnia azt is, hogy hathatós változáshoz, idő kell, akár egy 1 év is. Türelemre inteni, ebben támogatni azokat, akik hozzám fordulnak, és szakszerű, mo-dern gondolkodáson alapuló segítséget adni: ez az én filozófiám.

Vincze Kinga

dr. Nádor-Virág Anikó

47 éves, fitoterápiás és környezetvédő szakgyógyszerész, fotós és blogot ír. A Magyar Gyógyszerész Kamara pályázatain többször kapott díjat gyógynövény fotóiért. Férje informatikus, kislányuk 8 éves.

FERROCENTO+

SunActive® Fe

www.ferrocento.hu



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/végén étrend, gyógyszerkölcsonhatások)
- FOKOZOTT VÉRVESZTESEG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)



Adagolás:

Napi 1 tablettá

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buboréksomagolás

A Ferrocento®+ GLUTÉN- és GMO MENTES termék!

KÉRJE GYÓGYSZERÉSZÉTŐL!

OÉTI: 18857/2017

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1438 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

Press GT Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-1) 239-0347
www.patikapack.hu

PharmaSuisse
Laboratories

A tüdőrák és a B-vitamin

Egy friss tanulmány összefüggést talált a tüdőrák kialakulása és a magas B-vitamin bevitel között, elsősorban dohányzó férfiaknál. Az ok-okozati viszonyt egyelőre nem mutatták ki, tovább vizsgálják a kérdést.

A tanulmány azt állítja, hogy a B₆- és a B₁₂-vitamin hosszú távú – tíz év körüli – , nagy dózisú (napi 55 mg B₆-vitaminból és napi 12 mg B₁₂-vitaminból) fogyasztása kétszerezesére növeli a tüdőrák kialakulásának esélyét azoknál a férfiaknál, akik dohányoznak. Ez annál is meglepőbb, mert eddig az volt az általános vélemény, hogy a B-vitamin fogyasztása csökkenti a rák kialakulásának valószínűségét, amellyel, hogy az anyagcserét is javítja.

Az első, ezzel a témával foglalkozó nagyszabású kutatás eredményeit az Ohioi Állami Egyetem, a Fred Hutchinson Rákkutató Központ és a Tajvani Nemzeti Egyetem tudósai publikálták a Journal of Clinical Oncology augusztusi számában.

A kutatás során több mint 77 ezer beteg 2000 és 2002 közötti adatait elemezték, akik mind 50 és 76 év közöttiek voltak, és Washington államban éltek. A kutatók statisztikai módszerekkel értékelték a válaszokat, amelyek számos faktort számba vettek – dohányzás, kor, iskolai végzettség, alkoholfogyasztás, testsúly, rák előfordulása a családban, gyulladáscsökkentő szerek használata stb. A résztvevők többek között arra a kérdésre is válaszoltak, mennyi B-vitamint fogyasztottak.

„Az összes befolyásoló faktort azonos súlyúnak tekintettük, és az adatok azt mutatták, hogy a B₆- és a B₁₂-vitamin hosszú távú, nagy dózisú fogyasztása megnöveli

a rák kialakulásának kockázatát.” – mondta az egyik kutató, Theodore Brasky PhD, az Ohioi Állami Egyetem munkatársa. Arra is felhívta a figyelmet, hogy valóban nagy dózisokról beszélünk, és nagyon hosszú időn át kell szedni a vitaminokat ahhoz, hogy ez az összefüggés észlelhető legyen. „A felfedezés ezzel együtt aggodalomra ad okot, de a kutatást tovább kell folytatni.” – tette hozzá.

Két kutatást indítottak a közelmúltban – az egyik arra keresi a választ, valóban igaz-e az, hogy a menopauzán átesett nőknél nem figyelhető meg ez az összefüggés, a másik során pedig megnézik, hogy más, hasonló méretű, hasonló korú férfiakból álló mintán ugyanerre a következtetésre jutnak-e a kutatók.

Forrás: www.sciencedaily.com



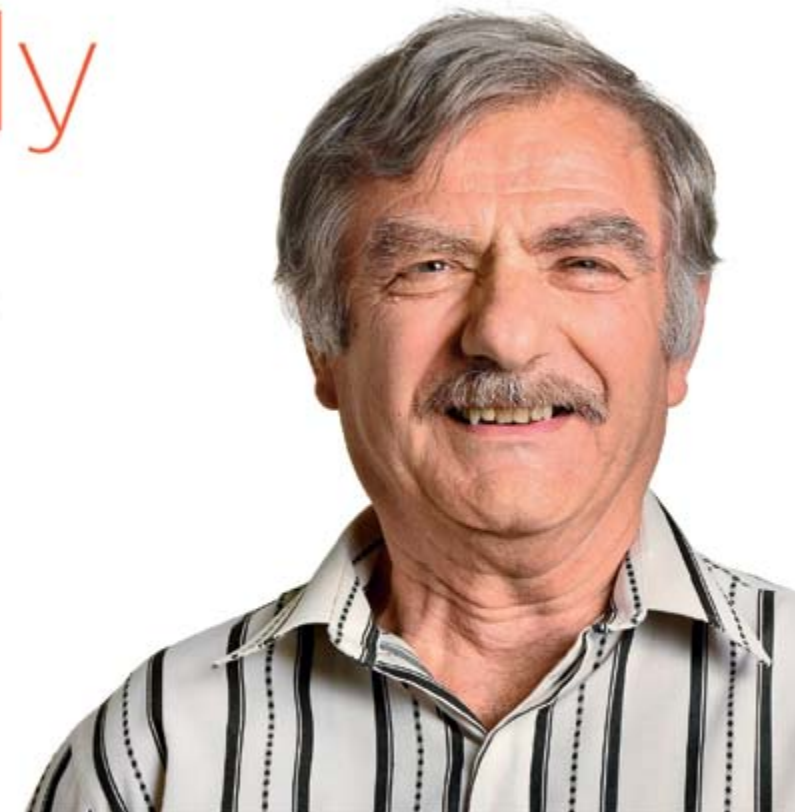
INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Lengyel Zsolt nukleáris medicina szakorvostól megtudhatja, hogyan segít a daganatos betegségek felismerésében a PET/CT.

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyoggyomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

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



2015-ben Hévíz városa saját védjegyet hozott létre a Hévízi tó gyógyhatására alapozott terápiák minőségbiztosítása érdekében. A mozgásszervi panaszok enyhítésében kiváló eredményekkel bíró Hévízi Tradicionális Kúrát (HTK), azóta uniós szakmai szervezetek is elismerték. A kúrát kínáló szállodák minősítésére 2 évente kerül sor, a feltételek rendelkezésre állását – ami a védjegy odaítélésének, illetve meghosszabbításának feltétele – idén is egy tapasztalt reumatológus főorvosokból álló szakmai bizottság ellenőrizte. A Gyógyhír Magazin megkérdezte Horváth Orsolyát, a Hévízi Turisztikai Nonprofit Kft. ügyvezetőjét, hogy milyen eredménnyel járt a felülvizsgálat.

Újabb két évig viselhetik a hévízi szállodák a Hévízi Tradicionális Kúra védjegyet

– Nagy örömünkre szolgált, hogy mind a kilenc hévízi szálloda ismét megfelelt a Hévízi Tradicionális Kúra szigorú feltételrendszerének, így valamennyien használhatják továbbra is a védjegyet.

– Csak a szállóvendégek vehetnek részt ezeken a kúrákon?

– A szállodák mind a szállóvendégek, mind „az utcáról betérők” számára biztosítják a kúrán való részvételt lehetőségét, melynek alappillérei a gyógyvízben való fürdőzés mellett az iszapfürdő és a súlyfürdő, kiegészítő kezelésként pedig a gyógyvíz ivókútból való fogyasztása. Részei a csomagnak a masszázsok, mozgásterápiák és a fiziko-, valamint hidroterápia is. Valamennyi szálloda rendelkezik felkészült szakorvossal, aki a Kúra alapelemeit személyre szabottan állítja össze, és figyelemmel is kíséri a beteget a kezelések során. A Hévízi Tradicionális Kúra sajátossága ebből fakadóan az, hogy bár minden résztvevő ugyanazt a Kúrát kapja, mégis mindegyik kezelés más és más elemekből áll össze.

– Mennyi az ideális időtartama a Tradicionális Kúrának?

– Legalább 2 hetet javasolunk a betegeknek, mivel a kúra fokozatosan fejti ki hatását, s kezdetben még inkább meg is terheli a szervezetet. Az első hét végén gyakran fáradtságot éreznek a betegek, akár még a tüneteik fokozódását is, és el kell telnie még egy hétnek, hogy érezhetővé váljon a regenerálódás. Vagyis a Kúra nem „villámcsapásként” hat, mint a modern fájdalomcsillapító

tabletták, de nem is ez a célja, hanem a valódi gyógyítás.

– Kiknek ajánlott leginkább a Kúrán való részvétel?

– Ami az életkort illeti, régebben inkább az 50-60 éven felülieknek ajánlottam volna, de napjainkban már a 30-as éveikben járók is gyakran szenvednek olyan tünetektől – váll-, könyök-, csukló- és térdizületi fájdalmak, izomgörcsök – amelyek a képernyő előtti ülőmunka, a huzamos ideig történő egy pontra koncentráció eredményeként alakulnak ki. A Kúra az ilyen és ehhez hasonló mozgásszervi megbetegedéseket gyógyítja, de ajánlott mozgásszervi műtétek, törések utókezeléseként, illetve egyes nőgyógyászati, illetve – ivókúrával kiegészítve – gyomorpanaszokra is.

– A Hévízi Tradicionális Kúra bekerült a Hungarikumok sorába. Eljut azért a híre a külföldi vendégekhez is?

– Hévíz városa mindent megtesz annak érdekében, hogy a lehető

legszelesebb körben megismerjék ezt a különleges gyógymódot. Négy nyelven állítottuk össze a tájékoztató anyagainkat, és a magyar vendégeken kívül egyre több külföldi is részt vesz a Kúrán, mivel a védjegy, és az, amit megtestesít – a magas szakmai színvonal és a rendszeres ellenőrzés – erősíti a bizalmukat az eljárás iránt.

H.T.

HÉVÍZI DÍJAK ÉS ELISMERÉSEK
2015
Hungarikum minősítés
2016
Leginnovatívabb fürdő és gyógyhely díj (Európai Fürdő Szövetség)
2017
EuropeSpa Med védjegy

A Hévízi Tradicionális Kúra védjegyet birtokló hévízi szállodák
Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház
Danubius Health Spa Resort Aqua****
Danubius Health Spa Resort Hévíz****superior
Hotel Aquamarin***
Hotel Európa fit****superior
Hunguest Hotel Helios***superior
NaturMed Hotel Carbona****superior
Kolping Hotel Spa & Family Resort ****
Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Hévízi Rehabilitációs Intézete



hogy továbbra is része legyen az egészséges mozgás örömeiben!

A hévízi gyógyvizet már a rómaiak is használták, erről tanúskodik, a tó keletkezéséről szóló **legenda** is, mely szerint a felnőttként erős, Flavius Theodosius római császár beteg gyermekként látta meg a napvilágot. Keresztény dajkája nap, mint nap Szűz Máriához imádkozott, a kisfiú gyógyulását kérve, a Szűzanya meghallgatta fohását és válaszként forrást fakasztott. A gyógyforrásból egész tó keletkezett, melynek vize meggyógyította a híres római uralkodót. A legenda tó nem más, mint a Hévízi-tó, melynek vizében, azóta több ezren gyógyultak meg és nyerték vissza az egészséges mozgás örömét.

Miért különleges a Hévízi-tó?

- A víz hőmérséklete egész évben alkalmas **szabadtéri fürdőzésre**.
- A források együttes vízhozama 410 liter másodpercenként, így a 4,4 hektáros tó teljes vízmennyisége 3 naponta természetes módon kicserélődik.
- A gyógyvíz összetétele és a tó medrét borító tőzegrétegből kioldódó alkotóelemek különösen hatékonyak **mozgásszervi megbetegedések** kezelésében, kedvezően befolyásolják a porc anyagcseréjét és erősítik a szervezet öngyógyító képességét.
- A türkizkék vízfelületet rózsaszín, lila és fehér **tavirózsa** szigetek díszítik.

Fürdés előtt és után is aktívan Hévízen!

- A híres hévízi orvosról Schulhof Vilmosról elnevezett sétányon **nagy sétákat** tehet a tóparti égerfák, mocsárciprusok és platánok között. A városban több tanösvényen végigsétálva fedezheti fel a tó növény és állatvilágát.
- Hetente három alkalommal vásárolhat helyi termelők és kézművesek portékáiból a **Hévízi Termelői Piac**on, ahol szeptemberben csütörtök esténként néptánc bemutató várja az érdeklődőket.
- **Kerékpártúrát** tehet a Balatonhoz, a Kis-Balatonhoz vagy városi kerékpárral (HeBi) felfedezheti a hangulatos fürdővárost.

Tippünk: A hévízi kúra idején látogasson el Egregy városrészbe is, ahol csodálatos szőlőlugasok alatt kiváló borokat kóstolhat. Itt találja az Egregyi Múzeumot, ahol megismerkedhet a római kori fürdőváros történetével. A Múzeum mellett kaptak helyet a **Flavius-kívánságszalagok** is, ahol a több száz fohász mellett Ön is elhelyezhet egy Szűz Máriához írt kérését. Ahol egyszer csoda történt, ott bármikor újra megeshet!

Bővebb információ aktuális programokról és szállásajánlatokról:



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



A turisztikai város egyetlen, a Tófürdő parkjában található szálláshelyén elsősorban a tradicionális hévízi gyógykúrát alkalmazzuk. Kóstoljon bele Ön is a méltán híres terápiánkba, „**Hévízi gyógyvarázs 3=4**” csomagajánlatunk keretében ízelítőt nyerhet a hévízi életérzésből, ráadásul a 4. éjszakát gratísz biztosítjuk!

NAPONTA TÓBELÉPŐVEL

Bővebb információ és csomagajánlatok a **www.hotelspaheviz.hu** weboldalon! Élje át Ön is az egészség élményét a Tófürdő szállodájában!



Hotel Spa Hévíz****/***
8380 Hévíz, Dr. Schulhof V. sétány 1.
06 83 501 708 | hotel@spaheviz.hu



GYÓGYVARÁZSLAT +1 ÉJSZAKÁVAL?
A Hévízi-tó szállodájában lehetséges!

Hol szorít a cipő?

A mozgás a gyerekkor egyik legnagyobb élménye, és hatással van arra, hogy később is megőrizhessük lábaink egészségét. Sok ortopédiai elváltozás életünk első éveiben alakul ki, és többek között a rossz cipőválasztással magunk is előidézhetjük gyermekeink későbbi panaszait. Ha pedig odafigyelünk, korrigálhatjuk az elváltozásokat.

„Adj a lánynak egy pár megfelelő cipellőt, és ő meghódítja a világot!” Marilyn Monroe egykori mondását a divatdiktátorok maradéktalanul magukénak vallják évtizedek elteltével is, de talán nem véletlen, hogy a nőknél négyszer gyakoribbak a lábbetegségek, mint a férfiaknál. Az ortopéd orvos naponta találkozik részben a cipők számlájára írható rendellenességekkel, a tyúkszemtől a bűtyökig, a kalapácsujjtól a lúdtalpig és a benőtt körmökig – igen széles a skála. Ezeknek a fájdalmas problémáknak egy része csak műtéti úton állítható helyre, pedig megelőzhetőek lennének, ha nem felejtenelek el azt az alapvetést, hogy a kiegyensúlyozott, egészséges járás, a jó közérzet alapja a helyesen megválasztott cipő.

Kézenfekvő?
A lábat 26 fő csont, 33 ízület, 107 ízületi szalag, és 19 izom valamint ín alkotja. Nem véletlen, hogy Leonardo Da Vinci a mérnöki munka mesterműveként jellemezte az emberi lábat, melynek a feladata, hogy egyensúlyban tartson bennünket bármilyen talajon, akár futunk vagy gyalogolunk. A csontokat inak, izmok, ízületek és szalagok tartják össze úgy, hogy közben rugalmas marad. A bőr alatti zsírszövet légpárnaként működik, ami ha nem lenne, a járás fájdalmat okozna. A lépés tulajdonképpen nem más, mint a talpon való gördülés – idézi az egyik szakportál a személetes képet. Egészséges esetben először a sarok ér földet, majd gördülve billen utána a talp többi része, végül a lábujjakkal rugaszkodunk el a földtől. Minden életkorban előállhat az a helyzet, amikor nagyobb terhelés jut a láb izmaira és az inakra, mint amit még elbírnak viselni. Ilyen helyzet, mikor a kisgyermeket a szülők járni biztatják, sőt sétáltatják, holott a szervezete még nem érett meg rá - magyarázta lapunknak dr. Holnapy Gergely ortopéd szakorvos. Kisiskolás korban nagyon kell figyelni a gyermekek talpát. Ekkor hirtelen nőhetnek meg, és a testsúly, illetve a magasság változásával a gerinc egyensúlyi helyzete is átalakulhat. Ha a nagymértékű változással nem tud lépést tartani a láb izmainak a fejlődése, kialakulhat a lúdtalp. A serdülőkorban éri a legnagyobb igénybevétel a fejlődő szervezetet, csontokat, izmokat: a rohamos növekedés és testsúlyváltozás önmagában is nagy kihívás a láb izmainak. Számos esetben a gyermek terhelésre (tornaóra, gyalogtúra) jelentkező izomfájdalomról vagy álta-

lános fáradékonyságról panaszkodhat. Ha ekkor nem történik korrekció (elsősorban lábtorna) az izmok elfáradnak, az ízületek merevvé válnak, majd a csontok kórosan elmozdulhatnak, és a lábon lévő ízületek deformálódhatnak. Ha a bokasüllyedés serdülőkorban jelenik meg és kezelés nélkül marad, fiatal felnőtt korra kialakulhat a vég-ső, korrigálhatatlan, nagy fájdalommal járó deformálódás az ízületekben. A felnőttkorban jelentkező panaszok zömmel gyermekkorban kezdődtek- hangsúlyozta a szakorvos, hozzátéve, hogy később egy sérülés, testsúlygyarapodás vagy éppen egy álló foglalkozás vább fokozhatja a tüneteket.

Cipőválasztás körületekintően
A legjobb lábbeli a jól szellőző cipő, amelynek a kérge megfelelően fogja a sarokrészt. A talpa ne legyen túl vékony, a sarka ne legyen túl lapos – még a férfiaknak is az a jó cipő, aminek a sarka kétszer olyan magas, mint a talpa, legyen benne „rugalmas” alátámasztás, ne legyen szűk, ne szorítsa a lábat- nagyjából így foglalhatóak össze a cipőválasztás szempontjai. Mint a szakorvos elmondta, körülbelül 2 és 4 éves kor között nő a leggyorsabban a kicsik lába, ilyenkor általában félévente új cipőre van szükség. Dr. Holnapy Gergely 6-7 éves korig kemény kérgű cipőt javasol, ezt iskolai váltócipőként is használhatják a gyerekek napközben. Az ún. szupinált (belső talpélén emelt) cipőket úgy képezték ki, hogy sarkuk egy kicsit döntött, így a gyerekeknél gyakori sárok-tengely deformációt megakadályozzák és korrigálják azzal, hogy „visszabillentik” a gyermek lábát a helyes tartásba. Ezek a cipők –márkánként változóan- konfekció cipőként 30-34-es méretig kaphatóak. Ha megelőzési célra vásárolnánk ilyen cipőt, előtte érdemes kikérni egy szakember tanácsát. Fontos, hogy a téli csizma mindig legyen egy számmal nagyobb, mint amekkorát egy félcipőből vásárolnánk. Figyeljünk a bélés anyagára is, hiszen ha túl műszálas, akkor könnyen beleizzadhat a gyermek lába. A talpa legyen könnyű és vízálló, illetve eléggé érdes ahhoz, hogy ne csússzon.

Dózsa-Kádár Dóra

A téli csizma mindig legyen egy számmal nagyobb, mint amekkorát egy félcipőből vásárolnánk!

Ízületi fájdalmak – szelíd gyógymód

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) mintegy 150 olyan betegséget, szindrómát tart számon, amelyeket mozgásszervi elváltozások váltanak ki. Közös jellemzőjük, hogy fájdalommal járnak – ennek enyhítésére többféle módszer létezik.

Idézzünk néhányat a WHO adataiból: a szervezet statisztikái szerint például a reumatoid arthritisz (ez az autoimmun betegség leggyakrabban a kéz és láb kisízületeit, továbbá a térdet, bokát, csuklót érinti), leggyakrabban 20 és 40 éves kor között, a lakosság 0,3-1%-ánál jelentkezik. Nőknél lényegesen gyakoribb, mint férfiaknál. A fejlett országokban a páciensek legalább fele a kór jelentkezését követő 10 éven belül képtelen lesz egy teljes munkaidős állás betöltésére.

A hátfájás sokakat érint
A WHO listáján a 2. helyen az oszteoarthritisz áll (némi leegyszerűsítve egy olyan csontbetegségről van szó, amely az ízületi gyulladás tüneteivel jár együtt). A Világszervezet az oszteoarthritiszt azon tíz betegség között tartja számon, amelyek leggyakrabban vezetnek a páciens mozgásszervi fogyatékoságához. Világszerte az oszteoarthritisz a 60. életévüket betöltött férfiak közel 10, míg a nők 18%-át érinti. A betegeknek mintegy 80%-a lesz valamilyen módon korlátozott a mozgásában, a negyedük pedig előbb-utóbb képtelen lesz arra, hogy elvégezze mindennapi teendőit. A 3. helyen a WHO szakemberei a gerincrendellenességeket említik. Ezek oka változatos lehet a gerincoszlop sérülésétől a különböző gyulladásoktól, fertőzésektől, a tumoros betegségekig. A hátfájás az emberek több mint 80%-át kínozza életében legalább egy alkalommal, és egyes népes-ségek akár harmada is szenvedhet tőle egy időben. (Angolul tudók a WHO összefoglalóját az interneten itt olvashatják: who.int/chp/topics/rheumatic/en/)

Szabadulás a fájdalomtól
Az ízületi fájdalommal járó összes betegség, valamint pontos okuk, illetve a terápiás lehetőségek felsorolása nem ennek a cikknek a

feladata: alapszabály mindenestre, hogy a pontos diagnózis felállítása, illetve a gyógyszeres vagy egyéb kezelés meghatározása szakember feladata. Az azonban már a fenti-ekből kiderülhetett, hogy az ízületi/mozgásszervi fájdalmak egy része ismeretlen eredetű. Érthető, hogy a páciens ilyen esetben is szabadulni akar a mindennapi tevékenységeit akadályozó, a mozgás örömeit korlátozó fájdalomtól. Sokan közülük a fájdalomcsillapítók rendszeres szedése helyett a szelídebb gyógymódokban hisznek, például olyan készítmények alkalmazásában, melyek összetevői között igazolt hatású gyógynövények is szerepelnek.

A segítő gyógynövények
Ilyenek például a fahéj, az édesgyökér vagy a kurkuma. Utóbbi hatóanyaga a mintegy 5%-nyi, kurkumin nevű polifenol, amelyet étkezési célú felhasználása mellett sokan alkalmaznak ízületi problémákra gyakorolt kedvező hatása miatt. A közönséges boróka szerepel az Európai, illetve a Magyar Gyógyszerkönyvben; a leírások megemlítik ízületi bántalmak elleni gyógyhatását. Végül a népi gyógyászatban régi, tapasztalatokon alapuló hagyománya van a fűszerként is közkezdelt rozsmaring használatának: sok más mellett enyhe izom- és ízületi fájdalmak csillapítására is használják.

P. Gy.

A hátfájás mögött fizikai, lelki és foglalkozással összefüggő okok egyaránt állhatnak – ugyanakkor a hátfájásos időszakok oka 80-85%-ban ismeretlen eredetű.



ÍZÜLETI FÁJDALMAK?



Ízületi gondok keserítik meg az életét? Sokat költ, de semmi sem használ? A **Mesterbálsz**nak köszönhetően a mozgás öröme gyorsan terjed. Szabaduljon meg a fogcsikorgató fájdalomtól Ön is, és mozogjon újra szabadon!

KUPON: -15% kedvezmény!
Az engedményért hívja ezt a számot:
06 (30) 83 84 363

A „napfényvitamin”, azaz a D-vitamin jelentősége

A Medical News Today cikke szerint a D-vitamin bevitele fontos, de nem minden formája egyforma. A D-vitaminok szteránvázas vegyületek (szteroidok), melyek provitaminjaikból (azaz ergoszterinből, koleszterinből) képződnek ultraibolya sugarak hatására. Ezért is hívják „napfényvitaminnak”. Aktív formái: D₂-vitamin és a D₃-vitamin. Tudományos alapú, de közérthető magyarázatra vállalkozott a Gyógyhír Magazin olvasói számára Guba Lilla biológus, a Forrai Gimnázium vezető szaktanára.

A vitaminok legfontosabb szerepe az, hogy fokozzák a bélből a kalcium és a foszfor felszívódását, gátolják a kiürülést, ezért emelik a vérplazma kalcium-ionkoncentrációját. Így kiemelt jelentőségűek az egészséges csontozat, az egészséges fogak szempontjából. Segíti az immunrendszer és az idegrendszer működését, szabályozza az inzulinszintjét, segíti a tüdő funkcióit, és a keringési rendszer működését. A mellékpajzsmirigy által termelt parathormon hatásához nélkülözhetetlen. A parathormon növeli a csontokban a kalcium leadását, valamint a vesékben a kalcium visszaszívását, a bélcsatornában pedig a kalcium felszívódását fokozza. A májban hidroxilációval a D-vitamin 25-hidroxi-D₃ vitaminná alakul, amely erősebben fokozza a kalciumtranszportot, és hatása is hamarabb érvényesül, mint a D₃-vitaminnak. A D-vitamint a vesék is átalakítják a vitamin aktív formájába: 1,25-hidroxi-kolekalciferollá – ez a vese „hormonja”.

A sok és a kevés is rossz

A D-vitamin hiányában alakul ki az úgynevezett angolkór. Ilyenkor csökken a béltraktusból a kalcium-felszívás, ezért a kalciumhiány miatt a csontok nem meszesednek el, így a fiataloknál a csontok meggyöngyösödnek, a mozgásuk károsodik. Mivel a D-vitamin zsírszórban oldódó vitamin (a szteroidok a lipidekhez tartoznak, és a zsírszövetben halmozódnak fel), túladagolása is előfordulhat, ez a hipervitaminózis. Túlzott mennyisége esetén a testfolyadékok kalciumszintje megnő, ez kalciumsók kiválásához vezet: az erek, a szív, a tüdő, a vesék elmeszesednek. Tünetei: fejfájás, étvágytalanság, szájszárazság, fémés íz érzése a szájban, hányás, hasmenés. Hiányában kialakulhat az osteoporózis, azaz a csonttritkulás, így a csontok könnyebben eltörnek. Gyakori ilyenkor a combcsonttörés és a felkarcsonttörés. Idős embereknek, menopauzán átesett nőknél is gyakori, ezért számukra különösen fontos a D-vitamin és a kalcium bevitele.

A D-vitamin hatással van az inzulin termelésére is, így a vitamin alacsonyabb szintje a 2-es típusú diabétesz, azaz cukorbetegség kialakulásához vezethet. A D-vitamin fontos a sejtek növekedéséhez, és a sejtek közötti kommunikációhoz. A D-vitamin csökkenti a rákos daganat növekedését, így akadályozza az áttétet, azaz a metasztázist, és új véredényeket fejleszt a rákos szövetben. A D-vitamin hiány ezeknek a betegségeknek a rizikófaktorai:

- kardiovaszkuláris, azaz szív-és érrendszeri betegségek,
- magasvérnyomás-betegség,
- szklerózis multiplex,
- ízületi gyulladás,
- Alzheimer-kór,
- influenza.

D₂ vagy D₃ ?

Az emberi szervezetben a D-vitamin felezési ideje két hét, ami azt jelenti, hogy a szervezet D-vitamin készlete ki tud merülni, különösen télen, amikor kevés a napfény. Ha egy fehérbőrű személy napfényre megy, akkor 20 perc alatt 20.000 IU (nemzetközi egység) D₃-vitamint állít elő a szervezete. Ha a gyermekek télen, 4 hónapon át 1.200 IU D-vitamint szednek, akkor az influenzafertőzés kockázata 40%-kal csökken.

Tudni kell, hogy kevés táplálék tartalmaz D-vitamint. A D₂ és a D₃ az oldalláncok struktúrájában különbözik egymástól. A D₂ növényi forrásból, például gombából származik, a D₃ pedig állati eredetű táplálékból nyerhető, ilyen a hal. A két vitamin nem egyenértékű, mert a D₃ kétszer olyan hatékony a test D-vitamin szintjének emelésében, mint a D₂.

Vincze Kinga

www.gyogyhir.hu

Készüljünk az ősze!

Immunrendszerünk a szervezet egyik legfontosabb egysége, amely megvédi a baktériumoktól és a vírusoktól. Az őszi-téli hónapok előtt nem árt megerősíteni, hogy működése hatékonyabb legyen.

Hecsedli, csipke, gyepűrózsa, csitkenye vagy túskefa: bárhol is hívjuk az ország különböző pontjain, szerencsés, ha minél többen megismerjük a csipkebogyót, melynek jótékony, immunrendszert támogató hatása – elsősorban természetes C-vitamin tartalmának köszönhetően – régóta közzismert. A csipkebogyóban tízszer annyi C-vitamin van, mint a citromban, és jelentős a pektin tartalma, és bővelkedik vasban, kalciumban, magnéziumban. Ősszel, a fagyok előtt, érett állapotban, de még keményen ajánlatos begyűjteni, amikor már érett piros színe van. Az összegyűjtött csipkebogyót daraboljuk fel, szedjük ki a magjait, majd szárítsuk meg a húsát. Ha friss csipkebogyóból készítünk teát, forrázás helyett áztassuk, de áztatás előtt vágjunk le belőle egy-egy kis darabot a száránál és fejenél, hogy kioldódhasson a hatóanyag. Bár a forró csipkebogyó tea remekül átmelegít, a növény C-vitamin-tartalma hő hatására elveszik, így immun-

erősítő és zsírégető hatása is csökken. Érdemes a bogó húsát akár egy teljes éjszakán át hideg vízbe áztatni – tanácsolja Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász. Reggel szűrjük le, majd melegítsük kicsit, de ne forraljuk fel. Napi két-három csészével érdemes inni belőle a hűvös napokon.

Segítsen immunrendszerének!

A csipkebogyóban is fellelhető magnéziumnak fontos szerepe van a szív-és érrendszeri betegségek, keringési zavarok gyógyításában, ugyanakkor serkenti a gyomornedvek működését, csökkenti a vérnyomást és idegnyugtató is. Jótékony hatásának köszönhetően az étrend-kiegészítők gyakori alkotóeleme. Amikor megérkezik a megfázós-náthás időszak, különösen fontos, hogy felkészüljünk a betegségek elkerülésére. Az immunrendszer hihetetlen dolgokra képes: legyőzi azt a milliárdnyi kórokozót, ami naponta bombáz bennünket, felismeri a hibás

struktúrájú sejteket, és gyorsan eltakarítja őket, azonosítja az egészségünket veszélyeztető anyagokat, és mindent megtesz azok hatástalanításáért. Azonban ahhoz, hogy kifogástalanul tudjon működni, nekünk is támogatnunk kell. Az immunerősítés egyik alapköve a helyes táplálkozás. A bélrendszerünkben dől el ugyanis, hogy a szervezetünk mennyi vitamint, ásványi anyagot képes majd hasznosítani.

Dózsa-Kádár Dóra

A C-vitamin erős antioxidáns hatású vitamin, és többek között abban is segít, hogy a vas a bélrendszerből felszívódhasson. Hozzájárulhat a káros oxidációs folyamatok, ezáltal a sejtek öregedésének gátlásához.

hirdetés

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg

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

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



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



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Komáromi Zoltán háziorvos arra hívja fel a figyelmet, hogy a D-vitamin az immunrendszer erősítésében is fontos szerepet játszik.



**SZÍVÜNK
NAPJA**

2017. SZEPTEMBER 24.

KÖZPONTBAN A SZÍVÜNK!

Várjuk 2017. szeptember 24-én a **SZÍVÜNK NAPJA** rendezvényre a Millenáris parkba (1024 Budapest, Kis Rókus u. 16-20.) 09:00 – 18:00 óra között.

Kiemelt téma az **INFARKTUS**,
túlélési ismeretek

Ingyenes **EGÉSZSÉGÜGYI
SZÜRESEK**, orvosi konzultációk

CSALÁDI szórakoztató- és
szabadidős **PROGRAMOK**

PROGRAMOK

- Szakmai beszélgetések az ország vezető kardiológusaival, előadások
- Vértadás
- SZÍVSN Egység Labirintus
- Újraélesztés Győrfi Pállal
- Túlélési ismeretek
- „FUSS SZÍVVEL!” játékonysági séta/futás
- „FUSS AZ ISKOLÁDÉRT!” program
- „TEKERJ A SZÍVEDÉRT!”
- Torna Rubint Rékával
- ALMA zenekar
- Bereczki Zoltán fellépése
- Színes gyermekprogramok
- Kiállítók, kedvező ajánlatok

Rengeteg ajándékkal,
meglepetéssel várjuk a kicsiket és
nagyokat egyaránt!

INGYENES RENDEZVÉNY

Jöjjön el és tegyen szíve
egészségéért!

A részletes programokról
a www.szivunknapja.hu oldalon
tájékozódhat.

Szívünk Napja immár 17. éve, szeptember 24-én a Millenárison!

Röviddel a „vizes VB” után beszélgettem Dr. Merkely Béla professzorral, aki a SOTE Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájának igazgatója, s egyben a Magyar Kardiológusok Társaságának tiszteletbeli elnöke. Hogy mi az összefüggés egy nagy sportesemény és a „szív professzora” között? A Gyógyhír Magazin Dr. Merkely Béla elárulta, hogy ő vezette és hangolta össze annak az orvosi és egészségügyi ellátó csoportnak a munkáját, amely 450 fővel 6 sportág versenyszámainál volt jelen.



– Mi jut először eszébe, ha azt szót hallja: szív?

– A nyelvünkben kettős értelme van: orvosi szempontból a szervezetünkben a motor, de a szív egyben a lelket is meghatározza. Bármilyen baj van a szívünkkel – akármelyik értelemben – az az egész szervezetünkre kihat. A szív végzi azt a mindennapi aktivitást, ami centrális, központi szerepéből fakad. Ha baj van vele, megérezzük fizikai és lelki értelemben is.

– Az orvostudomány számos területén közül miért éppen a szívvel akart foglalkozni?

– A Semmelweis Egyetemen tanultam, negyedéves koromtól a III. Belgyógyászati Klinika koronária őrzőjében dolgoztam a nővérek között, és mint orvostanhallgató rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem. Lenyűgözött ennek a mozgó szervnek a „munkája”. Nagy szerencsém volt azzal, hogy amikor végeztem, az azt követő 25 év a szívgyógyászat fejlődéséről szólt. A pályámat a Heidenbergi egyetemen kezdtem, két évig voltam a kardiológiai klinikán. Sokan mentünk külföldre, és nagy számban hoztuk haza a tudást. Fel sem merült, hogy ne itthon folytassam.

– Ma mi a legfontosabb üzenet?

– Tartós mellkasi fájdalommal a beteg 15 éve és tavaly is 4 órát várt, mielőtt orvoshoz fordult. Tudom, hogy kell két generáció, mire az egészségtudatos gondolkodás eredményt hoz. De addig is gyorsítanunk kell a folyamatot. Az elmúlt 15 évben 60 százalékkal csökkent a szívinfarktusok miatti halálozások száma, míg akkor évente 15 ezer embert veszítettünk el, ma ez a szám hater. De ennyinek sem kellene lennie.



„A mi közösségünk kicsi, de nagyon fontos szelete a magyarországi szívgyógyászatnak. Kevés, de elkötelezett szakemberrel dolgozunk, létkérdés, hogy önállóan és azonnal tudjunk egy-egy kérdésben dönteni. Ez az egyik alapja a sikeres munkánknak. A gyermekszív központ egyébként mindenhol a világban különálló entitás. Állandó készenlétben vagyunk, részben a sürgősséget igénylő újszülöttkori beavatkozások, részben a szívtranszplantációs program miatt, hiszen nem tudjuk, mikor kapunk értesítést arról, hogy beültethető szívhez juthatunk. Az Eurotransplanttól a donor-jelentések általában az esti órákban jönnek. Ilyenkor mindössze négy óra áll rendelkezésre a szerv kivétele és beültetése között. Amíg a szív érkezik, előkészítjük a várakozó gyermeket. Mindenki pontosan tudja a dolgát, mindent előre megszervezünk, izgalom persze van, de kapkodás sosincs. Ha egy szívnek előreláthatólag másfél óránál többet kell repülnie, már nem tudjuk vállalni a szívtranszplantációt. A gyermekszívgyógyászat, szemben a felnőtt kardiológiával, elsősorban a veleszületett rendellenességeket kezeli, melynek többségénél beavatkozást végzünk. Ma már olyan gyermekeket is közel teljes értékű életlehetőségekkel adunk haza, akik korábban menthetetlenek voltak. Elismerten nagyon magas színvonalon gyógyítunk, sokat dolgozunk azért, hogy abból a nem kicsi gyermekpopulációból, amelyikben a mi szaktudásunkra van szükség, mindenki segítséget kaphasson. Évente átlagosan 1000 gyermek születik szívfejlődési rendellenességgel, ezek döntő része hamar kiderül. Az összetett szívfejlődési rendellenességet legtöbbször az újszülöttkorban jelentkező cyanosis (köznnyelvben „elkékülés”) jelezheti, de szívbetegségre utalhat az etetési nehézség, a csecsemőkorai súlyállás, a fáradékonyság is. Nagyobb gyermekek esetén már a szerzett szívbetegségekkel is számolni kell (elsősorban szívizombetegségek), itt a terhelhetőség jelentős beszűkülése, fáradékonyság a vezető tünet, illetve ritmuszavarra utal a gyors és/vagy szabálytalan szívverés. Tudni kell, hogy hazánkban igen jól kiépített gyermekkardiológiai hálózat működik. Teendőt igénylő esetben a gyermekek a Gyermekszív Központba kerülnek, ahol szívkatéteres beavatkozásokkal vagy szívűttetéssel, ha szükséges szívátültetéssel gyógyítjuk őket. A gyermek kardiológus képzésben is részt veszünk, rengeteg tapasztalattal, sok sikerélménnyel gondolhatunk vissza az elmúlt 10 évre.”

(Bővebben: gyogyhir.hu)

www.gyogyhir.hu

Szívátültetés gyerekeknél...

Dr. Ablonczy László, a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet gyermekkardiológusa, a Gyermekszív Központ főorvosa, a magyarországi gyermekszív transzplantációs csapat koordinátora. A 2007-ben indult a programban eddig 33 esetben végeztek sikeres szívátültetést gyermekkorban, és nyolc esetben veleszületett szívhiba miatt felnőttkorban. Veleszületett rendellenességek miatt pedig évente átlagosan 500 csecsemőt és gyermeket operálnak meg.

FIGYELMEZTETŐ JELEK, AMIKOR AZONNAL LÉPNI KELL!

- mellkasi fájdalom
- szorongás
- tartós köhögés vagy sípoló légzés
- szédülés
- hirtelen fellépő fáradtság, gyengeség
- hányinger, gyomortáji fájdalom
- fájdalom a test egyéb területein –mellkasban kezdődik, áttérjed a vállakra, karokra, könyökre, hátra, nyakra, állkapocsra vagy hasüregre
- gyors vagy szabálytalan szívverés
- légszomj
- izzadás
- duzzanat a bokákban, hasüregben

FONTOS! Ha nem múló, szorító, nyomó mellkasi fájdalmat érez, hívjon mentőt! A mellkasi fájdalom gyermekkorban nem szívbetegség, gyereknel szívinfarktus nincs.

hirdetés

Védje szíve egészségét!

A szív világnapja:
2017. szeptember 24.

GRALMA
GRÁNÁTALMA-kivonat
étrend-kiegészítő kapszula

Polifenol és vitamin hatóanyagai kedvező hatást fejthetnek ki szívének egészségére.

- A gránátalma hatóanyagai és a rezveratrol segítik a szív, az artériák és vénák keringését.
- Antioxidánsai védik a szív és erek sejtjeit. A folsav a vérképzést segíti.

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

Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban
Rendelhető: telefonon: 06-30-2100-155,
Interneten: pharma.orte.hu

Vincze Kinga

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.



**MAGYARORSZÁG
LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA
85.000 LÉZERKEZELÉS TAPASZTALATÁVAL**

www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu



Ami veszélyesebb, mint az elhízás

Két friss, amerikai tanulmány arra hívja fel a figyelmet, hogy az elmagányosodás és a társadalmi elszigetelődés olyan pusztító egészségügyi következményekkel jár, amik felülmúlják az eddig a legfenyegetőbbnek tartott elhízás hatásait is.

2014-ben az amerikaiaknak több mint a negyede egyedül élt a Pew Kutató Központ jelentése szerint, és ez a szám mára valószínűleg tovább emelkedett. A jelenség nálunk is megfigyelhető. Az Eurostat „People in EU” című kiadványa szerint Magyarországon minden ötödik családban egy szülő van, miközben az EU-s átlag 16 százalék.

Az elmagányosodás oka a házasságok csökkenő és a válások növekvő száma, valamint az, hogy egyre kevesebb gyerek születik. Ez önmagában nem hangzik problémának, hiszen a legtöbb felnőtt egyedül is megvan. De valójában nem jól: az ember társas lény, nagyon mélyen belénk van kódolva, hogy társas kapcsolataink legyenek.

Hatalmas kutatómunka eredménye

„Bizonyítékunk van arra, hogy a magányosság megnöveli az idő előtti

halálozás valószínűségét” – állítja Julianne Holt-Lunstad pszichológus, a utah-i Brigham Young Egyetem munkatársa. A kijelentést két, hatalmas adatbázis alapján készült elemzés támasztja alá. Az elsőt még 2010-ben publikálták, és 148 kutatás (összesen 308.849 résztvevő) adatait vetette egybe. Holt-Lunstad kollégáival fel tudott állítani egy modellt, amelyből kiderült, hogy azok, akik stabil kapcsolatokkal rendelkeznek, 50 százalékkal hosszabb életre számíthatnak, mint magányos társaik. „A kapcsolatoknak olyan egészség-

ügyi jelentőségük van, mintha például valaki abbahagyná a dohányzást” – hangsúlyozza a szakember. A második tanulmányban 1980 és 2014 között kísérték figyelemmel 3,4 millió embert Európában, Ázsiában, Észak-Amerikában és Ausztráliában. Ezúttal is a magányosság, az elszigetelődés, az egyedül élés és a halálozási ráta összefüggését kutatták, és arra jutottak, hogy 26-32 százalékkal megnő az esély az elhalálásra ezek fennállása esetén.

(Forrás: zmescience.com)

V. É.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Sebő Zsuzsanna gyermekgyógyász, homeopata a mozgás fontosságáról beszél

— hirdetés —

avemar

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
daganatos betegek részére

**Magyarországon
otthon vagyunk**

magyar termék, magyar szabadalom alapján,
magyar gyártóüzemből, válogatott hazai
búzacsíra felhasználásával

**Világszerte
ismernek minket**

Törökország, USA, Kanada, Irán, Franciaország,
Dél-Korea, Pakisztán, Németország, Ausztrália,
Izrael, Görögország, Banglades, Nepál, Tajvan

Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket! Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót
illetve érdeklődjön kezelőorvosánál!



„A lányom és családja (egy négy- és egy hatéves kisgyerek) áttért a gluténmentes táplálkozásra, mert a férjéről kiderült, hogy lisztérzékeny. Aggódom értük, hiszen biztosan megvan a szerepe a gluténnek az étrendben. Kihagyható? Nem lesz ebből baj?”



Válaszol: Dr. Mák Erzsébet főiskolai docens, Semmelweis Egyetem, Dietetikai Tanszék

Alapvetően csak az diétázzon, akinek igazoltan lisztérzékenysége van, mint az apukának. A többieknek semmilyen diétára nincs szüksége, sokkal inkább az életkoruknak, aktivitásuknak megfelelő egészséges táplálkozásra. A gluténmentesség önmagában senkinek nem árt, mert a glutén nélkül – ami bizonyos gabonák fehérje komponense – meglehetősen. Viszont abban az esetben, ha nem eszünk kellő mennyiségű gabonafélét, akkor a gabonákban található egyes anyagokból, mint a B₁-, B₂-, B₆-vitaminokból hiány alakulhat ki. A mostani divatos, úgynevezett pseudocereáliák, azaz az álgabonák és egyéb gabonafélék, mint például az amarant, a chiamag, a köles, a hajdina – nos, ezekben van ugyan B-vi-

tamin-csoport, de rendkívüli mértékben rostgazdagok és ez megakadályozza nagyon sok ásványi anyag és vitamin felszívódását. Ezen kívül a gyerekek szervezete a túlzott rostmennyiség fogyasztását nehezen tolerálja, és így hasfájást, hascsikarást, más bélproblémákat okozhat. Ha nem feltétlenül szükséges, azért sem ajánljuk a gluténmentes táplálkozást, mert lényegesen költségesebb az étkezés, mint a hagyományos alapú termékek felhasználásával. A nem búzalisztból készült kenyér, zsemle, tésztafélék sokkal drágábbak, nehezebben beszerezhetők, valamint otthoni készítésük is más technikát, nagy rutint és több időt igényel. Egy közösségben sokkal nehezebb az életvitel, ha gluténmentes étkezést akarunk megvalósítani. Ha pedig mondjuk óvodában vagy a napköziben nem valósul meg 100 százalékosan a gluténmentesség, akkor az elvárt dietetikai hatás egyáltalán nem valósul meg. A kérdező család gyermekeinél a gluténmentesség tehát ártani nem árt, de nem is használ, csak bonyolítja, drágítja, nehezíti az életet. Azonban miután azt is tudjuk, hogy lehetséges családi halmozódás, tesztekkel utána lehet járni a látnak gluténérzékenységnek. Ekkor ugyanis még nincs manifesztálódott, látható tünet, de a teszt eredményéből kiderül, hogy a gyermek is gluténérzékeny. Ha ilyen nincs, főleg megvonni tőlük a hagyományos étrendet. A gluténérzékenység tünetei a klasszikus felszívódási és emésztési zavarból adódnak. Mivel a glutén tökéletlenül emészthető, a bélbolyhok elsorvadnak. Ennek következményei a felszívódási zavar talaján kialakuló hiányállapotok, pl.: vas hiánya és emiatti anémia, azaz vérszegénység. Az energiát adó tápanyagok felszívódási hiányától a beteg fogyni fog. A gyermekkori viselkedészavarok hátterében – mint például a hiperaktivitás – is gyakorta diagnosztizálható lisztérzékenység. A betegségben az emésztési zavar jeleként hasi görcs, hasmenés, puffadás, felnőtteknél kiütés, ekcéma is lehet a tünet. Összegezve: semmiképp nem javaslom a gluténmentes diétát annak, akinek nincs orvos által diagnosztizált lisztérzékenysége.

KVÍZ



Kedves Olvasóink!

A Sager Dental Kft. CURAPROX ajándécsomagját (a képen) soroljuk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. A megfejtéseket 2017. október 21-ig küldjék e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.

1. Milyen sörtevel rendelkezik egy gyengéd, de mégis hatékony fogkefe?

a.) puha sörte, magas sörteszám
b.) kemény sörte, alacsony sörteszám
c.) kemény sörte, magas sörteszám
2. Hogyan kell mozgatni a fogkefét a fogak tisztításakor, különösen az íny-szélnél?

a.) körkörös mozdulatokkal
b.) oldalirányba sikálva
c.) függőlegesen dörzsölve
3. Mivel érhető el a fogak 100%-os tisztasága?

a.) fogkefe
b.) fogköztisztító
c.) fogkefe és fogköztisztító egységes használatával

Az augusztusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1./a, 2./c, 3./b
A nyertes: Dankó Sára, Tiszanagyfalu
Gratulálunk!



CLEOPATRA SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ GÉL 50ml



12^{400 Ft}
ingyenes
szállítás!

Speciális szemránccgél a szem körüli vékony, érzékeny, ráncosodó bőr ápolására, és a fáradt szemek felfrissítésére. 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, kőolajszármazékot.

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 megszűnetheti 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 gyulladását, a lábszár fekélyt és a trombózist. Hűsíti a fáradt lábat.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

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

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

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

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi



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

Tökéletes látásélmény
szemüveg nélkül

VISUMAX

**CSÚCSTECHNOLÓGIA
A LÉZERES
LÁTÁSJAVÍTÁSBAN**

18-40 év között
VISUMAX
kezelés

40-50 év között
VISUMAX HD
kezelés

50-65 év között
VISUMAX LBV
kezelés

Megérkezett klinikánkra a világ legfejlettebb lézere,
amely a hagyományos FEMTO kezeléshez képest

- háromszor pontosabb
- nyolcszor gyorsabb
- összehasonlíthatatlanul kíméletesebb!