

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



PSZICHOLOGIA

A #Metoo
kampányról

CUKORBETEGSÉG

A Diabétesz Világnap
apropóján

ÉLETMÓD

Védjük szervezetünket
gyógynövényekkel!

INTERJÚ

dr. Hegedűs Mária
szakgyógyyszerész

CÍMLAPON: SPORTOL A CSALÁD

Bemutatkozik a Tóth család:
Éva, Csabi és a gyerekek: Dani, Csani és Emese



BUTIK ŐSZ



Eludril CLASSIC

Az Eludril classic terápiás szájvíz 2 fő hatóanyagával, a fertőtlenítő hatású klórhexidinnel és a fájdalomcsillapító hatású klórbutanollal segíti elő a fogíny és szájüreg mielőbbi gyógyulását. Használható fogínygyulladás, foggyógykezelések esetén, illetve szájsebészeti beavatkozás után.

KERESSE A GYÓGYSZERTÁRKBAN!

www.dobjegymosolyt.hu/patikakereso

VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

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

Támogatja
- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a fittséget, vitalitást,
- a teljesítmőképességet,
- 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!

GASTRO-BON rágótabletta a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- védik a nyelőcsövet, gyomrot a gyomorsavtól (savas visszafolyás, reflux),
- segítik a normál nyákképződést, a nyelőcső és gyomor örvédelmét.

Tartalmaz 5x10⁹ cfu élő lacto- és bifidobaktériumot.

A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.

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



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

BioCo Hialuronsav Forte

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



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

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

A PROSZTATA MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT BioCo ProstaMen tableta

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



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

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

Égő, száraz szemek? Artelac TripleAction



Az Artelac® Triple Action 3-as hatású nedvesítő rendszere egyszerre pótolja és megköti a nedvességet valamint védi a szemfelszínt a kiszáradástól.

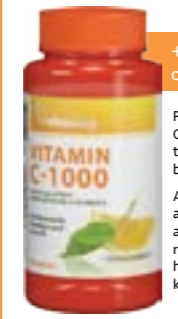
Többkomponensű összetételét úgy fejlesztették ki, hogy a szem felszínén maradvan erőteljes hidratálást biztosít intenzívebb panaszok esetén is.

BAUSCH + LOMB

ART-KN-HU-1706-01 Lezárás dátuma: 2017.06.15.

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

C-vitamin 1000mg Bio.



+ citrus bioflavonoid, csipkebogyó és acerola

Prémium minőségű Vitaking® C-vitamin természetes összetevőkkel - acerolával, csipkebogyóval és bioflavonoidokkal. A C-vitamin egy létfontosságú antioxidáns tápanyag. Segíti az immunrendszer és az idegrendszer normál működését, hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.

OGYÉI szám: 16776/2015.

vitaking www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

Év Terméke Díjat nyert a CalciTrio pezsgőtabletta

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



Ajánlott ára: 1499 Ft
Étrend-kiegészítő. 75 Ft/db

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

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

Művészeti vezető: Micsinai Orsolya

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



www.observer.hu

Szerkesztői levél



Amikor ezeket a sorokat írom, 24 órája esik az eső. Már-már megértem a barátnőmet, aki szinte depresszióssá válik, amikor jön a hideg, de aztán mégse. Hiszen az őszenek és a télekn is megvannak a szépségei. Eddig három bögre gyümölcssteát ittam, és mindjárt nekiállok filmet nézni egy puha, meleg plédbe burkolózva. Luxus? Lehet, bőven lenne mit csinálni itthon, de néha bele kell félnie. Főleg a nők hajlamosak arra, hogy a sok munka közben megfeledkezzenek magukról. Pedig nem szabad állandóan stresszben élni, néha muszáj lazítani, különben az egészségünk látja kárát. Ha kiegyensúlyozottak, nyugodtak vagyunk, a vírusokkal is könnyebben vesszük fel a harcot, az pedig most nagyon fontos lesz. Úgyhogy adjanak maguknak egy kis miniszabadságot, kicsit foglalkozzanak azzal, amit igazán szeretnek, és élvezzék a perceket!

Vámos Éva
Vámos Éva

Sportol a Tóth család!



Éva és Csabi mindketten 40 évesek, hídtervező és úttervező mérnökök. Amikor nem terveznek, minden idejüket egymással és a gyerekekkel töltik. Dani (12) kosarozott, most egyesületben focizik, Csani (8) is focizott, most néptáncol. Kisebberkorukban úsztak, hogy meglegyen a vízbiztonságuk. Emese (2) mászóka-örült, a csúszda öröge és futóbiciklizik. Csabi rendszeresen focizik, kollégákkal, barátokkal csapatokban, és hajnalban ha csak teheti, fut. Éva reggelente már futócuccban viszi a gyerekeket iskolába és bölcsibe, azután a Duna-parton fut, még munka előtt. Míg Emese kisebb volt, futóbabakocsival rótták együtt az utakat. Éva jógázik is. A házuk mellett játszótér van, ahol röpizni, kosarozni, bicajozni, görkorizni, gördeszkázni szoktak, a kertben pedig trambulín van, ami sosem üres. Már többször körbetekerték a gyerekekkel a Fertő-tavat, ez 120 km és kétnapos program. Gyerekek nélkül teljesítették a szülők az Ultrabalaton 212 km-es távját csapatban, és a Bécs-Budapest több napos futóversenyt. Sokszor mennek olyan futóversenyekre, ahol gyerekszámok is vannak, ott a gyerekek is futnak mindig a saját futóstályaikban. Éva és Csabi próbálnak nem csak beszélni a sportolás fontosságáról, hanem jó példát mutatni, és az egymásért való szurkolás élményét megismertetni gyermekeikkel.

Nébih hírek

Halrudacsákat teszteltek

Harcinc halrudacsákat ellenőrzött legújabb Szupermenta terméktesztjén a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal. A konyhakész termékeket hatósági, laboratóriumi és kedveltségi vizsgálatoknak is alávetették a szakemberek. Laboratóriumban megmérték – többek közt – a halrudak fehérje- és sótartalmát, valamint a nehézfém-szennyezők előfordulását. Valamennyi termék megfelelt az élelmiszerbiztonsági kritériumoknak, azonban egyebé hiányosságokat feltárt a vizsgálat. Összesen 15 termékkel kapcsolatban indult hatósági eljárás. A súlyosabb jelölési hibák miatt 12 terméknel élelmiszerellenőrzési bírságot is kiszabnak.

Büntetett a NÉBIH

Számos szempontból javuló tendenciákra mutatott rá a nyári szezonális élelmiszerlánc-ellenőrzés eredményeinek összesítése. A Zsigó Róbert élelmiszerlánc-felügyeletért felelős államtitkár által elrendelt akció idén július 1-jétől augusztus 31-ig tartott. A célellenőrzést NÉBIH szakmai irányítása mellett a megyei kormányhivatalok és a NÉBIH ellenőrei végezték. A két hónap alatt 7.146 létesítményt, valamint 24.482 élelmiszertételt ellenőriztek a szakemberek, és csaknem 42 millió forint bírságot szabtak ki.

Egy kis mozgás is meghosszabbítja az életet



Egy 140.000 amerikai felnőtt bevonásával készült friss kutatás azt mutatja, hogy már egy kis mozgás is jelentősen meghosszabbítja az életet – írja az American Journal of Preventive Medicine. Számos korábbi tanulmány bebizonyította már, hogy a mozgásnak nagyon kedvező élettani hatása van: csökkentik a szívbetegségek, a cukorbetegség, a mell- és vastagbélrák kialakulásának kockázatát. És hogy mi az a határ, amikor már számít, mennyit mozog valaki? A legújabb kutatás eredményei szerint az ajánlott mennyiség heti 150 perc séta, vagy 75 perc élénk fizikai aktivitás. (webmd.com)

A mobil miatt nem alszanak a kamaszok

A tinédzsereknek napi kilenc órát kellene aludniuk, különben csökkenhet napközben nyújtott teljesítményük. Sajnos a legtöbben nem pihennek eleget, aminek oka az okostelefon és a tablet. Egy 360.000 tinédzser megkérdezésével végzett amerikai kutatás szerint 2015-ben tíz kamaszból 4 (!) kevesebb,

mint hét órát aludt egy átlagos hétköznapon. Ez 58 százalékos növekedés 1991-hez képest, és 17 százalékos 2009-hez képest, amikor az okostelefonok elkezdtek megszokottá válni. Tudósok azt tanácsolják, hogy a mobil használatát a felnőttek és a gyerekek is korlátozzák napi két órára. (webmd.com)



A közösségbe ágyazás a megoldás

2020 végére a kormány a megmaradt 13 nagy létszámú gyermekvédelmi otthont is bezárja. „A gyermekvédelmi szakellátás feladata, hogy a 23,5 ezer állami gondozásban élő gyermek életre szóló esélyt kapjon, aminek legfontosabb eszköze a közösségbe ágyazás” – mondta Czibere Károly államtitkár. Az elmúlt négy évben a 12 évnél fiatalabb gyermekeket nevelőszülőknél helyezték el. Czibere Károly a felzárkózáspolitikai eredményei között említette a három év feletti óvodáztatásának kötelezővé tételét, az ingyenes gyermekétkeztetés kiterjesztését és azt, hogy az első kilenc évfolyamban a diákok ingyen kapják tankönyveiket.



A légszennyezettség gyilkol

Csaknem 400 ezer ember halálát okozta a légszennyezettség 2014-ben az Európai Unió tagállamaiban – írta friss jelentésében az Európai Környezetvédelmi Ügynökség (EEA) az MTI beszámolója szerint. A levegő minősége javulóban van, de még mindig sok a teendő a koppenhágai székhelyű szervezet szerint. A légszennyezettség miatti legtöbb korai halálozást Bulgáriában regisztrálták, de a leginkább sújtott országok között van Lengyelország és Magyarország is. A legkevésbé érintett két ország Írország és Svédország. „Bátor döntésekkel, illetve a tisztább közlekedésbe, energiatermelésbe és mezőgazdaságba való okos beruházásokkal egyszerre mérsékelhetnénk a légszennyezettséget és javíthatnánk az életminőségünket” – mondta Hans Bruyninckx, az EEA igazgatója.

szerkesztette: Vámos Éva

Elindult az életmentő Szív City mobilalkalmazás

Évente több ezren lesznek rosszul az utcán hirtelen keringésleállás miatt, és a túlélés esélyét négy-öttszörösére növeli, ha valaki a mentők kiérkezéséig el tudja kezdeni az újraélesztést. A Szív City alkalmazás lényege, hogy a mentők riasztása után az eset ötszáz méteres körzetében tartózkodó

felhasználóknak is értesítést küld – számol be az MTI. Az odaérkező laikus életmentők így elkezdhetik az újraélesztést. Az applikációt folyamatosan fejlesztik. Az alkalmazás egyelőre csak Budapesten működik, de a tervek szerint a jövő év elején országosan lehet majd használni.



Nőtt a nyúlhús fogyasztása



A Nyúl Szakmaközi Szervezet és Terméktanács és az Agrármarketing Centrum tavaly júniusban indított kampányt a nyúlhús fogyasztás növelésére. Azóta 6 százalékkal növekedett az áruházláncokban értékesített nyúlhús mennyisége. Az országban az évi nyúlhús fogyasztás fejéenként mindössze 20 dekagramm, ezt szeretnék

legalább fél kilogrammra növelni. A nyúltenyésztés jelenleg kifejezetten exportorientált ágazat, a Magyarországon előállított, évi több mint tízezer tonna nyúlhús 97-98 százaléka külföldi fogyasztókhoz kerül. Bede Róbert mester szakács szerint a magyar ember szívesen fogyasztja a rendkívül sokszínűen elkészíthető nyúlhúst.

hirdetés

Hetedikes lányok szülei, figyelme!

Idén is kérhető iskolás lányoknak a méhnyakrák elleni védőoltás – írja az MTI. A kétadagos oltóanyag azoknak lesz ingyenes, akik betöltötték a 12. életévüket, és szeptemberben kezdték meg az általános iskola 7. osztályát. Az oltás nem kötelező, csak kérhető, de nagyfokú védelmet nyújt a méhnyakrák kialakulá-

sáért felelős HPV (humán papilloma vírus) ellen. A védettség kialakulásához két oltásra van szükség, az első oltást novemberben kapják meg a lányok. A nemzeti védőoltási programba bekerült vakcina 93 százalékos meghaladó védelmet nyújt a méhnyakrák ellen a korábban HPV-vel nem fertőzött lányoknál.

Több házimunka, kevesebb szex?

Érdekes kérdéssel foglalkozott egy 4500 amerikai házaspár megkérdezésével készült, az American Sociological Review című lapban megjelent tanulmány: azt vizsgálta, igaz-e, hogy több szexben van részükhöz azoknak a férjeknek, akik rendszeresen segítenek feleségüknek a házimunkában. A válasz: nem. Legalábbis azoknak nem, akik hagyományosan női feladatnak tartott házimunkákban vesznek részt – például bevásárlás, takarítás, főzés –, azoknak viszont igen, akik a férfiasnak tartott tevékenységeket, például a kertészkedést vagy a javítást végzik. Az eredmények értelmezéséről viták folynak, tovább vizsgálják a kérdést. (webmd.com)

Nébih hírek

NÉBIH-felmérés

A NÉBIH az olvasók segítségét kéri, hogy megismerje a felnőtt lakosság élelmiszerlánc-biztonsággal kapcsolatos véleményét. A szervezet kíváncsi, írnak-e bevásárlólistát a magyarok, és ki szeretné deríteni azt is, nagyobb arányban vesznek-e hazai élelmiszert, mint korábban. Az eredmények hozzásegítenek hivatali hogy nyomon kövesse hazánk 2013-2022 közötti Élelmiszerlánc-biztonsági Stratégiájának eredményeit. A kérdőív a portal.nebih.gov.hu honlapon érhető el, kitöltése 15-20 percet vesz igénybe. A válaszadás önkéntes. A felmérés anonim módon történik, a kitöltő személye semmilyen módon nem azonosítható be.

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG

MD VEP®

potencianövelő készülék

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

POTENCIA

VERSENYTÁRS NÉLKÜL



✓ Ártalmatlan az egészségre

✓ Hatékonysága szakorvosok által igazolt

✓ Alkalmazásával a merevedés eléréséhez rövid idő elegendő

✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető

✓ Prosztaetárváltáson átesett férfiak számára segítséget jelent

Eredeti MD VEP® készülék megrendelése kizárólag az alábbi elérhetőségeken lehetséges!

Forgalmazó címe: 1094 Budapest, Tompa utca 15/b

E-mail: vep68@gmail.hu, vepdava@freemail.hu

Tel.: +36 30 386 4216, +36 20 325 8621, +36 30 600 4030

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

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



Egy világbotrány margójára – a Weinstein-ügy pszichológusok szemével

A hollywoodi producer, Harvey Weinstein ellen megfogalmazott vádak hatalmas hullámokat vertek szerte a világban, többek között hazánkban is – az elmúlt hetekben szinte lehetetlen volt tévézni, híreket olvasni vagy bejelentkezni a közösségi oldalakra anélkül, hogy ne jött volna szembe egy történet különböző szexuális támadások áldozatairól. A népszerű egészségügyi portál, a Health tartalmas cikkben foglalkozott az ügy egyes pszichológiai vonatkozásaival.

A Me Too (magyarul: Én is) mozgalmat egy évtizede alapította Tarana Burke aktivista: célja az volt, hogy arra bátorítsa a nemi visszaélések áldozatait, nőket és férfiakat egyaránt, hogy minél több emberrel osszák meg történetüket. Azt akarta ezzel elérni, hogy megtörjön a hallgatás, és kiderüljön, a szexuális abúzus számtalan embernek okoz maradandó testi-lelki következményeket. A mozgalom a Weinstein-botrányt követően kapott hatalmas lendületet, amikor a népszerű színésznő, Alyssa Milano azt kérte a Twitter nevű közösségi oldalon, hogy a szexuális zaklatások vagy erőszak áldozataul esett nők használják a #metoo állapotjelölést. (A kettős kereszttel bevezetett rövidítések, az úgynevezett hashtagek lehetővé teszik, hogy a közösségi oldalakon – a Twitteren kívül pl. a Facebookon vagy a főleg fotómegosztásra használt Instagramon – könnyen megtaláljuk hasonló állapotjelzést használó sorstársainkat.) Milano kezdeményezése után pár nappal a People magazin már arról számolt be, hogy csak a Twitteren félmilliónál több ember használta a #metoo hashtaget.

Újraélednek az emlékek

Témánk szempontjából most nem az a lényeges, hogy mekkora vihart kavart a Weinstein-ügy világszerte, hanem a probléma egy lelki egészséget érintő vonatkozása. A már említett Health magazin egyik októberi vége felé publikált cikkének szerzője, Amanda MacMillan a következő kérdést teszi fel: mit kezdjenek az egykori áldozatok azokkal az érzésekkel, amiket a Me Too mozgalom kelt bennük? Az írás-

ban megszólaltatott egyik szakértő, Katherine Porterfield például a következőkre hívja fel a figyelmet: ezek a történetek egyes áldozatokban újraéleszthetik azokat az emlékeket, érzelmeket, amelyeket az őket ért trauma idején átéltek. Vagyis pont az ellenkező hatást keltik, mint amit ki akartak váltani – nem erősebbnek érzik magukat tőlük, hanem éppen gyengébbnek. Mindez nem azt jelenti, hogy a zaklatás túlélői nem vehetnek részt a társadalmi vitában, tette hozzá Porterfield, csak figyelniük kell az érzelmeikre, nekik maguknak és a környezetükben élőknek is. A pszichológusnő néhány gyakorlati tanáccsal is szolgál azoknak az egykori bántalmazottaknak, akik a felkavaró történetek hatására esetleg küszködnek saját emlékeikkel.

A terápia segíthet

Porterfield szerint az egyik fontos dolog, hogy az áldozatok egyáltalán tisztában legyenek a saját reakcióikkal. A szexuális traumák túlélői ugyanis gyakran maguk is meglepődnek azon, milyen zsigeri válaszokat ad szervezetük az események felidézésének hatására. A cikkben megszólaltatott egyik szakértő, a pszichoterapeuta Ian Kerner például megemlítette, sok páciens görcsöt kapott, vagy éppen a szívelégtelenség, esetleg más testi elváltozás tüneteit produkálta a felidézett emlékek hatására. Kerner szerint létfontosságú, hogy ilyen esetben tudatosítsuk a szimp-tómák okát.

Kerner azt is lényegesnek tartja, hogy az áldozatok elgondolkodjanak egy esetleges terápia lehetőségén. Mint a szakember kijelentette, manapság már számos, tudományosan igazolt hatású eljárás se-

gíthet a traumát átélteknek feldolgozni a múltbéli eseményeket, és megszabadulni azok nyomasztó hatásától. Kerner hangsúlyozta, hogy számos, rendkívül hatékony gyógymód létezik az ilyen problémák kezelésére. Sokaknak a rövid vagy közepesen hosszú terápiák is segítenek. A traumák feldolgozására nem okvetlenül a hosszú időt – hónapokat, esetleg éveket – igénylő pszichoanalízis lehet csak jó megoldás.

(A Health cikke az interneten angolul itt olvasható: health.com/sexual-health/me-too-triggering.)

P. B.

SEGÍTSÉG

A szexuális zaklatás/támadás áldozataul esett, valamint bántalmazott nőket és gyerekeket támogató talán legismertebb hazai szervezet az 1994-ben alapított NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) egyesület.

Segélyvonaluk száma bántalmazott nőknek és gyerekeknek:
(06-80) 505-101
minden hétköznap 18-22 óra között (kivéve szerda)

szexuális erőszak túlélőinek:
(06-40) 630-006
péntekenként 10-14 óra között.

www.nane.hu



Egészséges csontok 50 év felett is

K₂-vitamin, az átütő felfedezés

Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálék-kiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csontritkulás 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 rész igazság. **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 CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

1. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
2. A K₂-vitamin segít, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz és beépüljön oda.



CalciTrio®

3 az 1-ben



Az erős, egészséges csontokért!

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

Amire oda kell figyelni: jelek és tünetek

Figyelünk az étkezésre, rendszeresen sportolunk, erősítjük az immunrendszerünket, és orvoshoz megyünk, ha betegek vagyunk. Vannak azonban kevésbé ismert, néha apró jelek, melyek problémára utalhatnak. Összegyűjtöttünk néhányat.

A testünk minden nap számtalan információt küld egészségi állapotunkról, fizikai erőnlétünkről. A kérdés csak az, figyelünk-e magunkra és észrevesszük-e a figyelmeztető jeleket, vagy legyintünk, és ráfogjuk valamilyen banális okra a tüneteket? A szem a lélek tükré – tartja a mondás. Tőlünk néhány ezer kilométerre keletre a hagyományos orvoslás része a szem, a nyelv, a bőr, a köröm, az ajkak, de még az izzadság alapos vizsgálata is. Gyakorlott orvosok ezek alapján ki tudják deríteni, hogy milyen táplálkozásra van szüksége a páciensnek, milyen belső szervi problémák jelentkezhetnek nála, mennyire van jelen a stressz az életében.

Tetőtől-talpig

Az erős hasi fájdalom olyan fontos figyelmeztető jel, amit senki sem hagyhat figyelmen kívül. A has alsó részében jelentkező fájdalmat a vakbél, az epehólyag vagy a hasnyálmirigy gyulladása is kiválthatja, akár csak a vese- vagy húgyúti kövek megjelenése, a vesemedence gyulladással járó betegsége, méhen kívüli terhesség, gyomor- vagy bélfekély, esetleg daganat jelenléte. A vakbélgyulladás erős görcsöket okozhat. Az intenzív, kitartó fájdalom a has felső területén jelezheti például a nyelőcső gyulladását. Ha a fájdalommal együtt hányinger, hányás és keringési elégtelenség is jelentkezik, akkor annak vélhetően az epekö okozta epegörcs, vagy a hasnyálmirigy-gyulladás lehet az oka. Akut hátfájás

a szív vagy a tüdő valamilyen megbetegedését is jelezheti, amit sürgősen kezelni kell. Ha a szúró jellegű hátfájáshoz a comb zsibbadása is csatlakozik, annak vélhetően akut porckorongsérv lehet az oka. Amikor a fájdalom az alhas felé sugárzik és hányinger kíséri, az valószínűleg a vesekő okozta vesegörcsöt jelzi. A lapockák közötti fájdalom jelezhet ízületi gyulladást (arthritis), de utalhat szívrohamra, a gyomor vagy has elváltozására is. Egy brit egészségügyi magazin összefoglalója szerint a stroke nem mindig fájdalmas, de bizonyos esetekben hirtelen fájdalom jelentkezik a végtagokban, vagy az arc egyik oldalán. A folyamat a szemnél kezdődik, ugyanis felmérések szerint

a betegek csaknem fele tapasztalt látásvesztést egyik vagy mindkét szemére az agyvérzése előtt. A stroke másik korai jele a hirtelen fellépő általános gyengeségérzete, és a lelassulás a felső és alsó végtagokban.

Infarktus, trombózis, vesekő...

A szívinfarktus első tünetei a légszomj, zihálás, köhögés, a fokozott izzadákonyság, a hirtelen vizesedés a végtagokban és a mellkasi fájdalom, tompa nyomás érzése. A mélyvénás trombózis tünetek nélkül is jelentkezhet, ami megnöveli annak az esélyét, hogy a keletkezett vérrög a tüdőbe jutva embóliát okozzon. Ne hagyjuk figyelmen kívül, ha dagad a lábunk, vagy megmagyarázhatatlan fájdalmat érzünk a végtagjainkban. Érdeemes tudni, hogy trombózis során a kellemetlen érzés mozgás hatására erősödik, ezért tilos is mozogni ilyenkor. A vesekő, az epekőhöz hasonlóan sokáig tünetmentes, de ha ágyékba vagy nemi szervekbe sugárzó fájdalmat érzünk, vagy véres lesz a vizeletünk, esetleg homokszerű szemcsék is távoznak a vizelettel, mindenképpen menjünk orvoshoz! A májbetegség korai tünete lehet, ha a tenyereink folyamatosan pirosak. Ehhez társulhat gyakori hányinger és letargikus hangulat is – ha ezeket a tüneteket tapasztaljuk, érdemes mielőbb orvoshoz fordulni. Ha folyamatosan hidegnek érezzük a lábainkat, tanácsos konzultálni egy szakemberrel. Mivel a láb messze vannak a szívtől, ez az első hely, ahol valamilyen ér betegség felbukkanhat. A hideg kéz és láb Raynaud-szindrómára utalhat, ami egy keringési, vérrellátási zavar a végtagokban. Mivel számos autoimmun betegség is kapcsolódhat hozzá, érdemes kivizsgáltatni.

Dózsa-Kádár Dóra

MI MIRE UTALHAT?

► Fájdalmas hólyag vagy repedés a szájbán/szájzugban:

B-vitamin- vagy vashiány, túl sok és erős gyomorsav, gombás fertőzés, szuvas fog, legyengült immunrendszer, hormonális változások.

► Hajhullás, amit piros kiütések kísérnek az arcbőrön:

biotin, egy B-vitamin hiánya.

► Pattanásra hasonlító, de kisebb és fehér vagy piros, kemény kiütések a felkaron, combon, arcon, csípőtájékon:

A- és D-vitaminok, jó zsírok hiánya.

► Izzadó láb, zsibbadás a végtagokban:

egyes B-vitaminok hiánya, B₆, B₁₂, folsav.



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 véralvadási befolyásoló gyógyszerrel szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovella Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Óvja szeme egészségét!

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

✓ Komplex összetétel

✓ Magas, **250 mg DHA** tartalom*



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

Egységáronkénti számlára is kapható.

*Az ajánlott napi adagban (2 kapszula)

www.beres.hu

facebook.com/beres.klub

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

Tisztán vagy messzire?

Szokták mondani, hogy nem érdemes bizonyos dolgokkal kampányszerűen foglalkozni, mert akkor az emberek azt gondolják, hogy elegendő, ha az évnek csak egy-egy szakában figyelünk jobban egyes testrészeinkre, vagy életmódunkra. Ez részben igaz, mindenesetre az, hogy október a látás hónapja, egyre inkább befészkel magát a köztudatba, és így egyre több szó esik szemünkről.

A környezetünkből származó információk jó részét a szemünk továbbítja az agyunknak, rajta keresztül észleljük gyermekeink arcvonásait, szeretteink mosolyát. Butaság lenne a legfontosabb testrésznek titulálni, hiszen a szervezetünk komplex egészként működik, mégis hajlamosak vagyunk így gondolni. A magyar szólások és a költői hasonlatok is megerősítik, hogy mennyire fontos ez az érzékszerv. A „szemünk fénye” – mondjuk a leginkább féltett gyermekekre. Óvjuk-e, védjük-e megfelelőképpen?

A látás hónapja kapcsán sok szó esett arról, hogy milyen fontosak a szűrővizsgálatok, mennyire lényeges, hogy enyhe, de nem szűnő fejfájás, vagy bizonytalan közérzet esetén nézzük meg: nincs-e szükség szemüvegre, vagy a már meglévőt nem kellene-e korrigálni. Tudjuk, hogy sokan vannak közülünk, akiknél genetikailag kódolt, hogy kicsi kortól szemüvegesek legyenek, mások életük során válnak azzá. A címben feltett kérdésre a helyes válasz az, hogy lássunk tisztán és messzire.

Egyes felmérések szerint az elmúlt 15 évben drámaian nőtt a myopia, vagyis a rövidlátás gyakorisága. Különösen a fiatal korosztályt érinti ez, hiszen elsősorban ők azok, akik a szemet egyfolytában és intenzíven folyamatos közelnézésre kényszerítik: például a számítógép, az okostelefon, a tablet, az iPad túlzott használatával. De a középkorosztály is veszélyeztetett, hiszen sokaknak már munkaeszköze a számítógép. Jó tudni, hogy elsősorban nem a képernyő, hanem maga a távolság okozza a gondot, ami az eszköz és a szem között van. Ebből pedig az következik, hogy tudatosan és okosan kell a szemet is terhelni és pihentetni. Természetesen akkor cselekszünk a legjobban, ha rendszeresen ellátjuk szervezetünket az egészséges látásban szerepet játszó fontos tápanyagokkal, mint amilyen a cink, az A- és a B₂-vitamin. Praktikus, ha a közelre való nézést gyakorta szakítjuk meg azzal, hogy felállunk a gépek elől, és gyermekeinket is rávesszük erre.

✓ K

Szemünk túlterheltségét azzal is megelőzhetjük, ha többet tartózkodunk szabad levegőn. Ez általában is jót tesz az egész szervezetnek, de a természetes fényben eleve többet nézünk távolabbra, mint közelre, és ez jótékony hatással van látószervünkre.

www.gyogyhir.hu

Vitaminok készenlétben

Az idő komor, ön pedig egyre lehangoltabb? Jól jönne némi vitamin-utánpótlás, hogy felkészüljön a hideg időszakra? Ha unja a banánt, válasszon más gyümölcsöt és lehetőségei szerint télen is egyen sok friss zöldséget, kiegészítésként pedig hidegen sajtolt olajokat.

A téli hónapokban jóval kevesebb fajta friss zöldség és gyümölcs közül válogathatunk ugyan, de egy kis odafigyeléssel olyan menüt állíthatunk össze, amellyel természetes módon juttathatunk vitamint a szervezetünkbe. A zöldségfélékben sok a vitamin, az ásványi és rostanyag, és nyomelemekben is bővelkednek. Természetes módon szabályozzák az emésztést, de mivel nem tartalmaznak sok energiát, nem hizlalnak, így naponta többször is bátran ehetünk belőlük. Mint Keviczki Viktória dietetikus lapunknak korábban elmondta, minden évszakban a saját éghajlati körülményeink között hozzáférhető ételek a leghasznosabbak, ugyanis ezekben koncentráció leginkább az a vitamin, amire szükségünk van. A természetes alapanyagokban lévő vitaminok sokkal könnyebben alakítják ki a szervezet ellenálló képességét, így nem szükséges mesterségesen, kapszulák segítségével pótolni azt. A felszívódásra is oda kell figyelni, tehát megfelelő mennyiségű víz és zsiradék is legyen a szervezetben, ami nélkülözhetetlen a vitaminok beépüléséhez.

Néhány hasznos tipp

Vannak apróságok, melyekre odafigyelve nagy lépést tehetünk immunrendszerünk erősítéséért. Sokan nem is tudják, hogy a tökmagolaj vagy a dióolaj nemcsak a salátákon finom, de különösen hatékony önmagában fogyasztva is. Ha naponta 1 evőkanállal eszünk (legjobb, ha reggel, éhgyomorral) hozzájuttathatjuk szervezetünket a szükséges

vitaminokhoz és ásványi anyagokhoz. Érdemes tudni, hogy a hidegen sajtolt tökmagolaj kiváló gyulladáscsökkentő, eredményesen kezelhető vele a prosztatata jóindulatú megnagyobbodása által okozott panaszok. A hidegen sajtolt dióolaj pedig a szív-és érrendszer legfőbb védelmezője. Hogy az immunrendszerünk erős legyen, és – többek között – a légúti fertőzéseket megelőzzük, gondoskodjunk arról, hogy elég C-vitamint fogyasszunk! Ez kiváló sejtvédő, a sebgyógyulást is gyorsítja. A népi gyógyászatban régóta ismert a csipkebogyó, amit mi magunk is gyűjthetünk össze.

Dózsa-Kádár Dóra

A csipkebogyót sose forraljuk fel, csak áztatjuk be néhány órára, akár egy éjszakára. Így nem károsodnak értékes összetevői.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. med. habil. Barna István belgyógyász tanácsokat ad, hogyan segíthetünk gyógynövényekkel a szívünknek.



Családbarát egészségpénztárak?

Az egészségpénztárak taglétszáma ma Magyarországon körülbelül egymillió fő. A pénztárba bejelentett hozzátartozók is igénybe vehetik a pénztárak szolgáltatásait, így velük együtt akár hárommillió ember egészséggel kapcsolatos és önszegélyező célú kiadásait is fedezhetik a Pénztárak. A számok alapján így kijelenthető, hogy az egészség- és önszegélyező pénztárak meglehetősen „családbarát” intézmények.

Hány pénztártag legyen a családban?
„Szemüveg kell a kisfiamnak, mert nem látja jól a táblát.” „A feleségemnek egy vérnyomásmérőre lenne szüksége, szédül mióta babát vár.” „Ki kell váltanom a szívgyógyszeremet, és ultrahangra is szeretnék elmenni egy magánorvoshoz.” „A mamát befizetném egy jó időszotthonba, társasága is lenne, vigyáznának is rá.” Számítlan ilyen és ehhez hasonló mondat hangzik el a szánkból hétköznapiaink során, és persze az is sokszor felvetődik ilyenkor, hogy a család egészségügyi, szociális célú kiadásait hogyan finanszírozzuk? Sokat segíthet, ha a családtagok közül legalább egyvalaki rendelkezik egészség- és önszegélyező pénztári tagsággal, ugyanis a pénztártag által megjelölt, s a pénztárhoz

bejelentett közeli hozzátartozók a tag saját pénztári egyéni számlája terhére igénybe vehetik a pénztárak legtöbb szolgáltatását.
Milyen fokú rokoni kapcsolat szükséges?
Házastárs, egyenes ágbeli rokon, örökbefogadott, mostoha- és nevelt gyermek, örökbefogadó, mostoha- és nevelőszülő, valamint a testvér és az élettárs jelenthető be társfelhasználóként. Persze a sok társfelhasználó sok kiadást jelent, s ilyenkor jól jön a sok befizetés is. Ebben sem kell, hogy magunkra legyünk utalva. Az egészségre szinte minden más formánál kedvezőbb lehet takarékoskodni. Az elérhető adókedvezmény is sokat számít, hiszen, ha valaki maga „hizlalja” egyéni számláját, akkor a befizetései 20 százalékát,

maximum 150 ezer forintot visszakaphat a befizetett adójából. Aki pedig pénzét két évre leköti a pénztáránál, akár további 10 százalékos adókedvezményt realizálhat. Mindezek mellett a pénztárak nagy előnye, hogy a munkáltató is kiegészítheti a pénztártag megtakarítását. A munkáltatói gondoskodás lehetősége olyan előny, mely révén az egészségmegőrzésre szánt támogatás eljuthat az alacsonyabb jövedelemmel rendelkező, esetleg nem folyamatos munkaviszonyban lévő munkavállalókhoz is. Érdemes hát leülni a munkaadónkkal, és kérni tőle a pénztári befizetést akár a cégnél alkalmazott „cafeteria-rendszer” keretében, vagy ettől függetlenül is.

H. T.

Vigyázzunk fogainkra!

November a Fogászat Hónapja. A szája-polás nem csupán a szép mosoly és a friss lehelet miatt fontos. Ha vigyázzunk, jelentősen csökkenthetjük a szájüregi daganatok kialakulásának esélyét.

Már gyermekkorban fel kell hívni a figyelmet a szája-polás fontosságára, a helyes fogmosás technikájára – mondja Dr. Joób-Fancsaly Árpád. A Semmelweis Egyetem Fogorvos tudományi Karának docense szerint tévhit, hogy a tejfogak nem igényelnek gondozást. Elég csak arra gondolni, hogy fogaink fontos szerepet kapnak a hang és szóképzésben, és nem mellékes feladatuk a „helymegtartás”, hogy a maradandó fogak szabályosan nőhessenek ki. November a fogászat hónapja, így fogászati kampányok sora hívja fel a figyelmet az évente ajánlott ellenőrzésekre. A fogak, annak ellenére, hogy kemény szövetből épülnek fel, hasonlóan sérülékenyek, mint a test más részei. Két legjellemzőbb betegségük a fogínygyulladás és a fogszuvasodás – magyarázta a szakorvos.

A fogínygyulladást a lepedék vagy beékelődött ételdarabok váltják ki. A fogíny piros lesz és megduzzad, nyomásra fájdalom tapasztalható. A dohányzás megnöveli a betegség valószínűségét, ha pedig már kialakult, súlyosbítja. További tünete a rossz lehelet, a kellemetlen íz a szájban és a fogmosás közbeni erős vérzés. Ha a foglepedéket sokáig nem távolítják el, sérülhet a csonthártya, a gyökér, végül ebből kifolyólag meglazulhatnak a fogak is. A fogíny károsodását egyéb tényezők is kiválthatják, például néhány gyógyszer, cukorbetegség, stressz, sőt olykor különböző allergiás betegségek is. A szuvasodás egyik jele lehet, ha édes ételek fogyasztásakor villanásszerű, rövid ideig tartó, erős fájdalom jelentkezik.

D.-K. D.



Tudta?
A magyarok évente átlagosan alig három tubus fogkrémet vásárolnak – a rendszerváltás óta nem javult a statisztika –, és tízből hét ember fogszelvet sem használ. A szakorvosok azt tanácsolják, lehetőség szerint fluoridos fogkrémet válasszunk, és 2-3 havonta cseréljünk fogkefét. A szájvíz a fogkrém tökéletes kiegészítője, hiszen oda is eljut, ahová a fogkefe nem ér el. Fertőtlenítő hatású, és az ínygyulladást is csökkenti.

hirdetés



otp Egészségpénztár

Éljen a max. 150 ezer forintos adó-visszatérítés lehetőségével!

Belépését már online is kezdeményezheti

a www.otpportalok.hu oldalon az „OTP Egészségpénztár”/„Belépési nyilatkozat” menüpontban.

info@otpep.hu • +36 (1) 3 666 555

hirdetés

Eludril CLASSIC
TERÁPIÁS SZÁJVÍZ

HASZNÁLHATÓ:

- fogínygyulladás, foggybetegségek esetén
- szájsebészeti beavatkozást követően

2 FŐ ÖSSZETEVŐVEL:

- Fertőtlenítő hatás: Chlorhexidine 0,10%
- Fájdalomcsillapító hatás: Chlorobutanol 0,5%

A&D Pharma
ADPH Kft.
1092 Budapest, Ráday u. 5B.
Telefon: +36 1 354 1840
További információk: www.adph.hu

KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!
www.dobjegymosolyt.hu/patikakereso/



A „híd-asszony”

Harminc éve van a pályán, mindig keresi az újat, de képes egyensúlyt tartani a tradíciók, a gyökerek és a modern lehetőségek között. Magát a gyógyítást, mint folyamatot nézve azt mondja, nem döntenie kell egyik vagy másik lehetőség mellett, hanem párhuzamosan működtetni őket, és az egyén számára megtalálni mindenben a leginkább testhezállót. A Ráckeveén létrehozott komplexum egy híd volt a nyugati és keleti orvoslás között, és ő maga is, személyiségével a híd szerepét tölti be.

– Érdekes megközelítés ez a híd-szerrep az Ön pályáján, honnan indult a gondolat?

– Tűnhet akár elcsépeltnék is, de az én életfilozófiám nagyon egyszerű: ép testben ép lélek. Ha valaki egészséges, de a lelke beteg, akkor előbb-utóbb a teste is megbetegszik. A prevenciók lehetőségeket szem előtt tartva kell a problémákra megoldást keresni. Csak akkor érünk el eredményeket, ha tudatosan élünk, az én esetemben lényeges, hogy a saját magam számára kialakított privát életvitelt átviszem a környezetemre, és ez nemcsak a családomat jelenti, hanem mindenkit, akikkel kapcsolatban állok.

– Mit értsünk ez alatt az életvitel alatt?

– Kialakítottam magam körül egy bázist, olyan munkatársakból, akik akartak velem tartani. Őket arra inspiráltam, hogy kövessék a példámat, ahogyan élek: egészségesen, kiegyensúlyozottan és praktikusan gondolkodva. Létrehoztam egy olyan komplexumot a házi orvosi rendelőkkel és egy természetgyógyászati központtal, amely egyszerre kínált megoldást az emberek problémáira. Egy híd volt ez a nyugati és a keleti orvoslás között, itt volt a patikám is.

– De mindez már csak múlt idő...

– A gazdasági válság elért bennünket. Időben felszámoltam az egészet, de nem keseredtem bele, mert ez az egész nekem így is hab volt a tortán. Ez most így alakult, de szép volt, és tudom, hogy én küzdöttem érte és én engedtem el. Tavaly óta az orvosi rendelők és a patikám mellett működtetek egy olyan üzletet, ahol csak egészséges alapanyagokat és kész ételeket lehet kapni. Ha valakinek orvosi rendelvényre cukor- vagy gluténmentesen kell ét-

keznie, tudunk segíteni, és diétázóknak, fogyni vágyóknak tanácsadást is tartunk.

– Hogyan volt ereje ismét valami újba belevágni a korábbi veszteség után?

– Sokan kérdezik ezt és azt is, hogy hogyan volt bátorságom hozzá. A helyes táplálkozás, a rendszertartó életmód, az emberekkel való kapcsolattartás, a mindig segíteni vágyás – számomra egy olyan belső békét hoz, amely nemcsak nekem segít, de viszem magammal a környezetemre is. Ha meg tudunk felelni önmagunknak, az mindenki számára látszik, és lépni, újítani mindig kell. 2015-ben úgy alakítottam át a patikámat, hogy létrehoztam egy kommissziós raktárt, officinai munkapulttal. Ez azt jelenti, hogy a gyógyszerész nem hagyja ott a páciensét, amíg előhozza a gyógyszert, mert az automatikus rendszer kikeresi, és egyszerűen a patikus mögé futtatja a kért terméket, ezzel olyan időt spórolunk meg, amit a patikus beszélgetésre, tanácsadásra fordíthat. Meg kell teremtenünk egy olyan bizalmi légkört, amelyben nyitottak tudnak lenni. Sokszori találkozás és idő kell ahhoz, hogy megtudjuk például azt, hogy valaki nehezen tud elaludni. Beszélünk vele a táplálkozási szokásairól, hogy el tudjuk mondani,

a jobb alvást a fehérjetermtalmú ételek segítik, hogy csak annyit együnk, ami az éhségérzetet csökkenti, hogy a folyadékbevitel alatt értsünk mindig tiszta ásványvizet.

– Mit tart a legnagyobb eredménynek?

– Egyértelműen azt, hogy látom, a környezetemben lévő fiataloknál megindult a szemléletváltozás. Ők felismerték, hogy a magas vérnyomás, vércukor- és koleszterinszint nem feltétlen velejárok az idősebb kornak sem, ha időben olyan életmódot választunk, amely megelőzheti ezeket. Két nagy fiam van, mind a kettő követ nemcsak a pályámon, de az életszemléletben is. A sport elkötelezett hívei, és a barátaik is. A nagyobbik fiam 7 éve velem dolgozik, a kisebbik egyetemista, ő is gyógyszerész lesz. Példaértékűnek látták, amit csinálók, és abban hisznek, amiben én. Rengeteget tanultam, olvastam, különösen a holisztikus szemlélet áll közel hozzám, az, amely egyben tekinti az embert, testestül-lelkestül. Nagyon jó szívvel tekintek vissza mindarra, amit létrehoztam, ahogyan éltem, amilyen elkötelezett hittel tudtam haladni ezen a gyönyörű pályán. És haladok tovább...

Vincze Kinga

Dr. Hegedűs Mária

A ráckevei Szent István Gyógyszertár személyi jogos vezetője és tulajdonosa. Tanulmányait a SOTE Gyógyszerésztudományi Karon 1986-ban végezte. Szakgyógyszerész, valamint az alternatív medicinában (kínai gyógyászat, Mora terápia) és életmódtanácsadóként is ismereteket szerzett.

Őszi-téli lehangoltság

Komolyabb esetben az őszi-téli lehangoltság egyfajta depresszió, hivatalos elnevezése: szezonális affektív zavar. Egyes becslések szerint enyhébb formájában minden negyedik embert érinti. Legjobb ellenszer a napfény és a depresszió kezelése során alkalmazott technikák.

Rövidülnek a nappalok. Sötétben indulunk munkába, sötétben térünk haza. Odakint borongós, nyálkás, cudar idő van, valójában semmi kedvünk kilépni a lakásból. Legszívesebben otthon maradnánk, bebújnánk egy jó meleg kuckóba, ki se dugnánk az orrunkat a védett zugból, kedvenc sorozatainkat nézegetnénk nap-hosszat, miközben kedvenc sütniket nassolnánk kilószám.

Fáradtnak érezzük magunkat, energiaszintünk a nullához közelít. Alig tudunk kikászálódni az ágyból. Levertség és melankolikus hangulat lesz úrrá rajtunk. Hangulatunk gyakran változékony, sokat aggodalmaskodunk, gyakran szorongás kerít minket hatalmába, nehezen koncentrálnak. Szeretteinkkel és környezetünk más tagjaival szörnyen viselkedünk, könnyen felkapjuk a vizet. Szexuális érdeklődésünk is lecsökken. Ahogy múlnak a hetek, azon vesszük észre magunkat, hogy felkúszott pár plusz kiló.

Vannak köztünk olyanok, akik minden évben rendszeresen, visszatérően megtapasztalják magukon ezeket a tüneteket. A folyamat leginkább október végén, november elején kezdődik és nem is ér véget tavaszig. (Érdekes, hogy ritkábban ugyan, de vannak olyanok, akik tavasztól ősziig élnek meg hasonlókat.) Egyes becslések szerint enyhébb formájában minden negyedik em-

bert érinti. Komolyabb esetben ez az őszi-téli lehangoltság egyfajta depresszió, hivatalos elnevezése: szezonális affektív zavar.

A dolog hátterében egy sajátos érzékenység húzódik meg. A rövidebb nappalok, ezen belül a napsütéses órák számának csökkenése megzavarja a cirkadián ritmust, az ember belső óráját. Túltermelődik a szervezetben a melatonin nevű hormon, ami a belső óra szabályozásáért felel, és szoros kapcsolatban áll a depresszió kialakulásával. Megváltozik a melatonin és a szerotonin hormon szintje az agy azon részében, amely a hangulat, az alvás és az étvágy szabályozásáért felelős. Hogy mire mennyire hat a napsütés hiánya, nagyban függ attól, hogy földrajzilag hol él az illető, milyen géneket hordoz, és milyen az agya biokémiája.

Ennek a kellemetlen, depresszív állapotnak a legjobb ellenszere a napfény. Bármennyire nehezünkre esik is adott esetben, mégis ki kell mennünk a szabadba, minél több időt kell töltenünk a nappali világosságban. Nem elég, ha kiállunk az ablakba, vagy a kocsik ablakán keresztül élvezzük az időnként felbukkanó napot, szemünknek, bőrünknek közvetlenül kell találkozni a fényvel. Sajnos azonban nem mindig van módunk fényfürdőzni, mert lehet, hogy napokig nem bukkan elő a nap a felhők mögül, vagy munkánk

nem engedi, hogy elszakadjunk az íróasztalunktól vagy a műhelyből.

Ebben az esetben segíthet a napfényt mesterségesen utánozó fényterápia. Speciális izzókkal felszerelt (10 000 LUX fényerejű) fényforrások közelében rendszeresen eltöltött 30-40 perces kúra jótékony hatású a negatív tünetek csökkentésében. Magyarországon még nem annyira elterjedt ez a megoldás, de kis utánajárással ma már bárki beszerezhet magának egy megfelelő lámpát. (Az interneten keresztül külföldről beszerezhető fényforrások árai kb. 25-30 000 forinttól kezdődnek.)

A további terápiás eszközök megegyeznek a depresszió során alkalmazott megoldásokkal. Fontos a testmozgás, a szabadban töltött idő, az egészséges táplálkozás, a rendszeres életvitel. Súlyosabb esetben az orvos által felírt antidepresszáns szedése javasolt.

Egyes kutatók szerint a téli lehangoltság, a megfigyelhető tünetek sok tekintetben emlékeztetnek a téli álmot alvó állatoknál megfigyelhető jelenségekre. Lehetséges, hogy mi, emberek is egyszerűen csak hibernálni szeretnénk magunkat, amíg el nem jön a tavasz?



Fábian Tamás
pszichológus

Az egészséges életmód alapjai

„Az egészség nem minden, de egészség nélkül minden semmi.” Az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra megy, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. Ebben a folyamatban több tényező is fontos szerepet játszik – mondják a táplálkozástudományi szakemberek.

Ma már mindenhol azt halljuk, megfelelő életmóddal a génjeinkbe kódolt betegségeket is elkerülhetjük, vagy legalábbis késleltethetjük. Keviczki Viktória dietetikus azt vallja, hogy szervezetünk optimális működéséhez minőségi ételekre van szükségünk. Ha jókat eszünk (és eleget), és pluszban még mozgunk is, akkor testben, lélekben és mentálisan is egészségesek maradunk. „A testünk tünetekkel jelzi, ha kiesünk a harmóniából. Nincs más dolgunk, mint figyelni ezekre a jelekre, és megadni a szervezetünknek azt, amire vágyik.” A szakember korábban lapunknak arról beszélt, hogy habár nem vagyunk egyformák, azért vannak mindenkire érvényes „szabályok”.



Mindennapjainkban elengedhetetlenek a vitaminokat tartalmazó zöldségek és gyümölcsök, a rostban gazdag élelmiszerek, amelyek segítik az emésztést. Fontos a megfelelő mennyiségben elfogyasztott folyadék, a különböző ásványi anyagok és nyomelemek, melyek döntő szerepet játszanak a tápanyagokban rejlő energia felszabadításában és hasznosításában. Gyakori jelenség, hogy az étkezés rovására próbálunk spórolni az idővel. Reggelink véget ér a kávénál, ebédünk jó esetben csak egy szendvics, és a késői vacsorával igyekszünk mindent bepótolni. Mindez – amellett, hogy arányaiban és mennyiségben nem megfelelő tápanyagellátottsághoz vezet –, magában hordozza egy káros szokás lehetőségét – mondja a szakember.

A fogyókúrával kapcsolatban sok irányzat terjedt el, melyek egy része szélsőséges, egyoldalú táplálkozási módokat képvisel. Még szakszerűen összeállított fogyókúrás étrenddel is szinte teljességgel lehetetlen a szervezet számára szükséges összes vitamint és ásványi anyagot megfelelő mennyiségben biztosítani. Már napi 1600 kilokalóriára (6700 kJ) csökkentett energia bevétel mellett is vitamin- és ásványianyag-kiegészítés

javasolt. Ezért célszerű a fogyókúrás program mellett rendszeres (heti 2-3 alkalommal) testmozgást végezni. Mozgással kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, erősítjük izmainkat és lazítjuk ízületeinket. Amellett, hogy az egyik leghatékonyabb betegségmegelőző „orvosság”, javítja életminőségünket és közérzetünket.

Váljék egészségére!
Az izomműködéshez energiára van szükség, amelyet elsősorban a szénhidrátok és a zsírok, esetenként a fehérjék biztosítanak. Ezekért az anyagcsere-folyamatokért a B-vitamin csoport tagjai felelősek. A B₁-vitamin nélkülözhetetlen a szénhidrátok (keményítő, cukor) energiává alakulásában, míg a B₂ és a B₆-vitamin a zsír- és fehérje-anyagcseréért felelős. A B₁₂-vitamin, a folsav, a C-vitamin és a vas szintén fontos jelentőségű, mivel ezek nélkülözhetetlenek a vörsvértestképzéshez, ami az oxigén szállítását végzi az izmok felé.

A helyes táplálkozás és testmozgás mellett azonban le kell küzdenünk a nap mint nap bennünket érő stresszt, amihez nélkülözhetetlen a pihenés és az alvás, a pozitív gondolkodás, a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatok és érzelmek, és nem utolsósorban az egészséges környezet. Hétköznapi értelemben,

ha stresszről beszélünk, a minket ért pszichés megterheléseket értjük, tágabb értelemben azonban minden olyan hatás stresszt jelent, amely a szervezetet kibillentí egyensúlyi állapotából. Ilyen lehet egy heveny fertőzés, egy súlyos operáció, de akár a megszokottnál nagyobb hirtelen fizikai erőfelfejtés is. A téli hónapok a szokottnál jobban igénybe veszik az immunrendszerünket, a különböző kórokozók és vírusok pedig lesben állnak. A védekezésben nemcsak a C-, hanem a D-vitamin is sokat segíthet.

Dózsa-Kádár Dóra

Tippek a változtatáshoz:

A főtt zöldségekben, gyümölcsökben kevesebb rost van, mint a nyerszekben. A teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér tartalmazza a gabona héját is, ezért nagyobb a rosttartalma. A finomított fehér lisztből készült termékek helyett válasszuk a Graham-, kukorica-, tönköly- vagy rozslisztből készültet. Fehér rizs helyett használjunk barnát! Együnk kevesebb zsíros ételt és a konyatechnikai eljárások közül a gőzben főzést, a párolást részesítsük előnyben, vagy süssünk-főzzünk fóliában, sütőzacskóban, római tálban. Mellőzzük a rántást, a habarást. A levest, főzeléket sűrítsük önmagával vagy kukoricakeményítővel.

Szemünk fénye

Ahogy múlnak az évek, szaporodnak szemünk körül a ráncok és a szarkalábak, de ne csak a külső változásokra figyeljünk! Bizonyos kor felett a látási problémák is gondot okozhatnak. De vajon mit tehetünk a káros hatások ellen?

ÉRDEKESSEGEK A SZEMRŐL
A szemben lévő üvegtest 99%-a víztiszta folyadék.
A szemben mintegy 125 millió fényérzékelő sejt van. Percenként átlagosan 20-szor pislogunk, de ez a szám a negyedére is csökkenhet, ha tartósan a számítógép monitorját vagy a telefon kijelzőjét nézzük.

Negyvenéves kor felett a szem fokozatosan elveszíti természetes alkalmazkodóképességét, az apró betűk összemosódnak és az olvasnivalót egyre távolabb kell tartanunk, hogy élesen láthassuk. Ez egy teljesen természetes folyamat, szaknyelven időskori távollátásnak nevezik – magyarázta lapunknak dr. Kósa Tünde szemész szakorvos. A kor előrehaladtával az első jelentkező szemproblémák közé tartozik a szem szárazsága, a távollátás, a tárgyak összemosódása, a fejfájás. A genetika fontos tényező abban, hogy szemünk hogyan reagál az idő múlására, azonban megfelelő táplálkozással és a környezet megválasztásával is sokat tehetünk szemünk egészségéért.

A szem érzékenyen reagál a külvilág káros hatássaíra, a füstös, poros környezetre, a nap veszélyes UV-sugárzására; fontos tehát védekezni ezek ellen. De gondolni kell a belső védelemre is, melyben a vi-

taminok, flavonidok, az antioxidánsok segítenek - sokszor egymás hatását is erősítve. Luteint és a zeaxantint tartalmaznak a zöld leveles zöldségek, és többek között a cukkini, a kukorica, a fűszerpaprika, a kivi, a narancs és a paradicsom is. Ez a természetes anyag azért fontos – és idővel szükséges pótolni –, mert csökkenti a szürkehályog és az ún. maculadegeneráció kialakulásának kockázatát. A macula lutea magyarul sárgafoltot jelent. Ez az ideghártya, más néven a retina középső részén található és tulajdonképpen az éleslátás helye - magyarázta a szakorvos.

Szürkületi vakság ellen javasolt az antioxidáns hatású béta-karotin, melynek kiváló forrása például a sárgarépa, a sütőtök, továbbá az A-vitaminban bővelkedő máj, tojás. Ajánlott az omega-3 zsírsav is, melyet tengeri halakban, olajos magvakban, repce- és lenmagolajban találunk.

D-K D

Diabétesz Világnap 2017

1891-ben született Sir Frederick Grand Banting kanadai orvos, aki 1923-ban az inzulin társfelfedezőjeként kapott orvosi Nobel-díjat. 1991 óta minden évben, így idén is születésnapján, november 14-én tartják a Diabétesz Világnapot.

A Nemzetközi Diabétesz Szövetség (International Diabetes Federation; IDF) a világ legnagyobb olyan szervezete, melynek fő célja, hogy közösségeként szolgáljon a betegséggel valamilyen módon kapcsolatba állóknak – pácienseknek, egészségügyi dolgozóknak, a gyógyszeriparnak, politikai döntéshozóknak egyaránt. Az 1950-ben alapított, belgiumi központtal működő IDF egyfajta ernyőszervezetként szolgál a különböző nemzeti diabétesztársaságoknak. (Mintegy 230 tagja közé tartozik a Magyar Diabétesz Társaság – MDT – is.) Az 1991 óta minden évben világszerte megtartott Diabétesz Világnap mindig a betegség más-más oldalára fókuszál – idén A „Nők és a diabétesz” elnevezéssel indítanak kampányt. Fő céljuk az, hogy a nőknek egyszerűbb legyen hozzáférniük a 2-es típusú cukorbetegség felismeréséhez, kezeléséhez szükséges információkhoz, gyógyszerekhez, terápiákhoz, amelyek segítségével könnyebb együtt élniük a betegséggel, illetve megőrizniük életminőségüket.

A nők veszélyeztetettek

Nem véletlen, hogy az idei kampány a nőkre összpontosít. Az IDF adatai szerint ugyanis a világon csaknem 200 millió nő páciens él, akiknek száma a jelenlegi trendek alapján mintegy 303 millióra emelkedik majd 2040-ig. Ráadásul – jellemzőbben a fejlődő országokban – a nemi szerepek, a társadalmi munkamegosztás miatt a nők esetében kevésbé valószínű, hogy részt vesznek valamilyen megelőzést vagy korai felismerést célzó programban, illetve hogy időben kezelik betegségüket. Ezen kívül minél alacsonyabb a lányok, nők társadalmi-gazdasági státusza, esetükben annál nagyobb eséllyel kell számolni az olyan kockázati tényezőkkel, amelyek valószínűsítik a diabétesz kialakulását. Ilyen rizikófaktorok lehetnek a mennyiségi vagy minőségi szempontból nem megfelelő étrend, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a mozgásszegény életmód.

A fentiek mind közrejátszanak abban, hogy globális statisztikák szerint a nőknél a diabétesz a 9. vezető halál – a betegség évente 2,1 millió női áldozatot szed.

Ráadásul az IDF komoly népesedési következményekre is figyelmeztet, ugyanis öt cukorbeteg nőből kettő termékeny éveiben jár (ez világszerte több mint 60 millió nőt jelent). Márpedig a diabétesz nem csupán a fogamzást teszi nehezebbé, hanem a terhesség lefolyását, a születendő gyermek egészségét is előnytelenül befolyásolhatja: kezelés nélkül mindkét típusú cukorbetegség szignifikánsan megnöveli az anya és a gyermek megbetegedésének, illetve elhalálozásának kockázatát.

A terhességi cukorbetegség

Az IDF arra is felhívja a figyelmet, hogy hétből egy esetben kell számolni az úgynevezett terhességi cukorbetegség kialakulásával, amely az anyák és a gyermekek egészségére egyaránt súlyos fenyegetést jelent, ha elhanyagolják. Szövődményként többek között magas vérnyomással kell számolni, illetve a csecsemők nagy születési súlyával. Ezen felül a terhességi diabéteszben szenvedő nőknél később sok esetben megjelenik a 2-es típusú cukorbetegség, ami további egészségügyi problémákhoz vezethet, valamint az egyénnek és a társadalomnak is komoly költségeket jelent. A Nemzetközi Diabétesz Szövetség azt is megállapította: a fejlődő országokban – különösen a kifejezetten férfi dominanciára épülő társadalmakban – további gondot okoz, hogy a diabéteszes lányokat, asszonyokat

megbélyezik, amiért betegségük miatt, például a kezelés ideje alatt nem tudják ellátni a tőlük elvárt családi feladatokat. Ezért sokan inkább eltitkolják környezetük elől betegségüket, hogy elkerüljék a többség megvetését – ami halálos következménnyel is járhat.

P. Gy.

A Diabétesz Világnap hazai eseményeiről, rendezvényeiről a Magyar Diabétesz Társaság honlapján (diabet.hu) tájékozódhatunk. Ugyanitt van lehetőségünk csatlakozni a kampányhoz, letölteni saját használatra, az alkalom népszerűsítésére a Világnap plakátját, illetve az oldalon megtaláljuk a szervezet Facebook-profilját is.

Az első alabárdos: az immunrendszer

A nátha és az influenza sok hasonló tünettől jár, ám vannak jelentős különbségek is köztük. Egy biztos: mindkettőt vírus okozza, és leküzdésükben jelentős szerepe van annak, hogy az őszi-téli időszakra erős, jól felkészített legyen az immunrendszerünk. Biztos megelőzési tipp sajnos nincs.

Ha náthások vagyunk, akkor egyértelműen megfáztunk a hideg időben. Nem ügyeltünk a helyes öltözködésre, vagy hosszasan lélegeztünk be hideg levegőt, a nyálkahártyát olyan feladat elé állítottuk, amellyel nem tudott megbirkózni. A náthát több száz, nagyon gyorsan változó náthavírus is okozhatja. Höemelkedés, orrfolyás, torokfájás, rekedtség tapasztalható. A megbetegedést a szó legszorosabb értelmében ki kell feküdni, ágyban, nyugodt körülmények között, teázva, gyógynövényes cukorkát szopogatva kell kivárnunk levonulását.

Az influenza keményebb dió, van rá védőoltás, de a több száz influenzavírus közül nem mindegyik típusra hat. Ez a megbetegedés már kifejezetten lázzal, hidegrázással jár, gyengeségérzet jelentkezik. A fájdalom- és lázcsillapító segít, de antibiotikus kezelésre sem a nátha, sem az influenza esetében nincs szükség. Ez utóbbinál gyakrabban lép fel szövődmény, ami feltétlen orvosi ellátást kíván.

A nátha egyébként azoknak a betegségeknek a gyűjtőfogalma, amelyeket a felső légutakban okoznak a vírusok. Miután egy egyszerű nátha „nem veszi le a lábáról” az embert, a legtöbben bemennek vele a munkahelyre, az iskolába. Ezzel nemcsak a saját betegségük lefolyását nyújtják meg, de a felelőtlenség hatással lesz az egész közösségre: a vírusok cseppfertőzéssel vagyis be-

széd, tüszentés vagy köhögés útján a levegőbe kerülve terjednek. Ügyeljünk arra is, hogy a levegőt ne a számonkon, hanem az orrunkon át lélegezzük be, a homloküregünket pedig kendővel, sapkával védjük a hidegtől. Egy jól felkészített immunrendszer mindezen kihívásoknak jobban meg tud felelni, enyhébb lefolyásúak lehetnek a betegségek, mint egy vitaminhiányos, a stressz vagy más okból legyengült védekező rendszer mellett. Egy átlagos egészségi állapotban lévő ember akár háromszor is áteshet a náthán, de nem mindegy, mennyire lesznek erősek, bántóak a tünetek és, hogy mennyi ideig tartanak. Ezért is kell tehát folyamatosan karbantartani az immunrendszert, mert egy nátha lezajlása nem jelenti azt, hogy a „szezonnra” védettek leszünk, és nem betegszünk meg többször.

Vincze Kinga



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Szilávik János infektológus válaszol arra a kérdésre, segít-e a C-vitamin az influenza ellen.

A MI IMMUNRENDSZERÜNK MINDIG NYER



2X20
CSEPP

Bérés Csepp. Magyarország első számú immunerősítője.*

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

Készüljünk a télre!

Az őszi időszakban különösen fontos a betegségek megelőzése érdekében a vitaminpótlás. Ahogy ruha- és cipő készletünket, úgy a szervezetünket is fel kell készítenünk a hideg évszakra.

Nyáron napsütés és friss zöldség-gyümölcs formájában természetes módon jutunk hozzá a megfelelő mennyiségű vitaminhoz, ám ez ősszel megváltozik. Más-más vitamínszükséglete lehet a nőknek és a férfiaknak, a fiataloknak és az időseknek, a felnőtteknek és a gyermekeknek – hívta fel a figyelmet a köztelevízióban Antal Emese dietetikus. Mint elmondta, a nők esetében a havi ciklus, a hormonháztartás változása miatt nagyon fontos a vas és a folsav pótlása – utóbbi különösen terhesség esetén –, továbbá a csontritkulás megelőzésére a kalcium és a D-vitamin bevétele. A jótékony D-vitamin a gyermekeknek is nélkülözhetetlen. Mint dr. Bokor Dóra szakgyógyász elmondta: csecsemőknek 400–1000, NE (nemzetközi egység), kisgyermekeknek (1–6 éves kor között) 600–1000 NE, 6 év feletti gyermekeknek 600–1000NE, serdülőknél 800–1000 NE D₃-vitamin-bevitel javasolt, amit szájon át bevehető, pontosan meghatározható mennyiségű D₃-vitamint tartalmazó készítményekkel kell megoldani. Fontos tudni – és szerencsére ma már egyre közismertebb az a vizsgálatokkal alátámasztott tény –, hogy a D-vitamin a szervezet szinte valamennyi működésében fontos szerepet tölt be, így többi között például az immunrendszer működésében is egyik fontos szabályozója – hangsúlyozta a szakember.

A természet patikája

A hasznos tápanyagot megtalálhatjuk a gyümölcsökben, zöldségekben és fűben-fában is. Facsarhatjuk, száríthatjuk, forrázhatjuk, reszelhetjük, áztathatjuk vagy éppen párolgathatjuk a természet kincseit. Ha még nem érzünk betegséget, akkor is fontos erősíteni az immunrendszerünket – magyarázta lapunknak Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász.

Erre kiváló például a kevésbé ismert, nagyon fontos vitaminforrásnak számító homoktövis. A gyógyszeripar a gyümölcsből és a magjából préselt olaját alapanyagként használja fel fájdalomcsillapító, fekélyekre kenőcs, sugárterhelés elleni szerek, nőgyógyászati gyulladások kezeléséhez; valamint arckrémek és fogkrémek összetevőjeként is szerepel. Csak ajánlani lehet a búzafülét, amelynek alapanyagát bárki termesztetheti otthon is. A búzafüléről a legismertebb és leggyakrabban emlegetett vélemény, hogy 30 gramm préselt búzafül kb. 1 kilogramm zöldség tápértékével egyezik meg. Jó hatással van az emésztő rendszerre. A búzafülé gyógyítja a székrekedést, lúgosítja a szervezetet („méregtelenítő” hatású), segít a klimaxot kezelni.

Ha a torokfájás első jeleit érezzük, igyunk mihamarabb torokfertőtlenítő teát, például lándzsás útifű és kakukkfű 1-1 arányú keverékéből. A kakukkfűben sok timol van. Ez az antiszeptikus hatású olaj segít legyőzni a légzőrendszer fertőzéseit, például a hörghurutot vagy a gégegyulladást. Választhatjuk a zsálya és az apróbojtorján hasonló arányú keverékét is, de hatásos gyógynövény a hársfa és a bodzavirág is. Az utóbbiból készített gyógytea izzasztó, enyhe gyulladáscsökkentő, kis mértékben hashajtó, vizelethajtó és enyhíti a betegségek felső légúti tüneteit. Az immunerősítés egyik legjobbját a csipkebogyótea, ami egy igazi C-vitamin bomba, így a nátha és megfázás ellen is véd. Fontos azonban tudni, hogy forró vízben nem szabad áztatni – magyarázta a szakember. Végül, de nem utolsó sorban a pemetefűből főzött tea is kiváló védelmet nyújt az őszi hónapokban, és nemcsak a meghűlés ellen jó, hanem még hurutos köhögésre is. Erre a problémára gyógyír a gyömbér is, mivel összehúzza az orr és a torok véreit, így enyhíti a hurutos-dugulásos tüneteket. Reszelt formában érdemes fogyasztani, kevés mézzel ízesítve. Segítségre lehet a kórokozók – baktériumok, vírusok és gombák – elleni védekezésben a fokhagyma is, főként, ha nyersen esszük. A kellemes aromájú borsmentában több mint negyven gyógyító vegyület van. Megfázás esetén használjuk párolgatóba: csepegtessük az illóolaját a szobai párolgatóba.

D.-K. D. - V. É.

A gyógyulást gyorsítja a karamellás hagymatea. Többféle recept szerint készíthetjük, de legegyszerűbb, ha 2 evőkanál barna cukrot karamellizálunk, majd – héjával együtt – beledarabolunk egy nagyobb vörshagymát. Tegyük hozzá két deciliter vizet és forraljuk 10 percig. Leszűrve igyunk belőle lehetőség szerint minél többet.

Az Ön mobilja mennyire koszos?

Eszébe jutott-e már, hány baktérium lehet mobiltelefonunkon, ami annyira hozzánk nőtt, hogy szinte mindenhová magunkkal visszük? A válasz: sok. Kutatások szerint egy átlagos mobilon tízszer annyi baktérium él, mint egy átlagos wc-deszkán. A védekezés egyszerű, de oda kell rá figyelni.

A Deloitte kutatása szerint az amerikaiak naponta 47-szer ellenőrzik a telefonjukat, ami rengeteg lehetőséget ad a mikroorganizmusoknak arra, hogy az ujjakról a készülékre kerüljenek. „Az emberek mindenhová magukkal viszik a telefonjukat, még olyan helyekre is, ahová nem kellene, így végül nagyon koszos lesz.” – mondja Emily Martin epidemiológiával foglalkozó szakorvos, a University of Michigan School of Public Health munkatársa. A kutatások nem értenek egyet abban, hány baktérium van egy átlagos mobilon. Az egyik legújabb több mint 17 ezret azonosított főiskolások telefonján, a University of Arizona tudósai pedig azt állítják, egy készüléken tízszer több baktérium van, mint a legtöbb wc-deszkán.

Ez önmagában nem lenne probléma, hiszen az emberi bőrt mikrobák borítják, és ennek rendszerint nincs kedvezőtlen egészségügyi hatása. Staphylococcus jelen lehet a telefonon, de legtöbbször nem az a fajta, ami fertőzést okoz. Néhány baktérium esetében azonban más a helyzet. „Nem steril környezetben élünk, ezért bármi átragadhat a kezünkre egy szennyezett felületről.” – mondja Susan Whittier, a New York-Presbiteriánus és Columbia University Orvosi Központ igazgatója. Komoly patogéneket is kimutattak már mobiltelefonokon, például streptococcus, MRSA-t, influenza- vagy E.coli vírust.

Szerencsére viszonylag egyszerű elkerülni a baktériumokat. WC-ben vagy fürdőszobában nem tanácsos

használni a telefont. Ha lehúzzák a wc-t, kispriccelhet a víz, ez magyarázhatja az E.coli jelenlétét. Az is jó megoldás, ha időnként megtisztítja mobiltelefonját. Különböző módszerek léteznek, sokan letörlik például egy mikroszálas kendővel, ami a baktériumok nagy részét eltávolítja. Ha ennél alaposabb tisztítást akarnak, készítsenek egy keveréket, aminek 60 százaléka víz, 40 százaléka alkohol, és töröljék át ezzel a készüléket. Ha ezt havonta néhány-szor megismétlik, ennek elégnek kell lennie, hacsak nem betegek – akkor gyakrabban végezzék el ezt a műveletet. Más folyékony tisztítószerrel nem érdemes használni, mert tönkreteszi a telefont. Emellett persze az sem árt, ha többször minden nap többször kezét mosnak.

V. É.

hirdetés

Dr. Steinberger

Készüljünk a télre!

Karamellás Anis szinművetes ajánlásával

Keresse a patikákban és a gyógynövény boltokban!

További információ és webáruház: www.drsteinberger.hu

hirdetés

culevit®
Gondaskodó tudomány

TÖRÖDJÖN MAGÁVAL ÉS CSALÁDJÁVAL!

vital
CULEVIT VITAL FILMTABLETTA
Étrend-kiegészítő egészséges felnőttek részére

max
CULEVIT MAX FILMTABLETTA
Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

CULEVIT TANÁCSADÁS: +36 1 321 2111

WWW.CULEVIT.HU



EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁRA IS ELSZÁMOLHATÓ

A kúra során a fürdőszolgáltató által felszámított költségek számláját – kivéve a hotelszolgáltatását – általában az egészségpénztárak is elfogadják. A számla kiállításának módjáról azonban célszerű előre egyeztetni az érintett egészségpénztárral.

Fürdőgyógyászati ellátás – nem érdemes kihagyni

A fürdőgyógyászati ellátás az orvosi rehabilitációs ellátások közé tartozó gyógyászati ellátás, amelyet főként a krónikus reumatológiai, ortopédiai, neurológiai illetve érbetegségek funkciójavítását szolgáló rehabilitációs kezeléseknél alkalmaznak. Tekintettel ezek rehabilitációban betöltött jelentős szerepére, a Társadalombiztosítás (Tb) támogatást biztosít az egyes ellátások szolgáltatói árához.

A támogatott fürdőgyógyászati ellátás igénybevételéhez szakorvosi beutaló – vény –, illetve szintén a szakorvos által kiállított „Kezelőlap” szükséges. Ezek csak az államilag finanszírozott egészségügyben dolgozó szakorvostól kérhetők, magánorvostól nem. Amennyiben olyan gyógyfürdőbe készülünk, ahol igénybe vehetők a támogatott fürdőgyógyászati kezelések, érdemes érdeklődni arról, hogy rendelkeznek-e olyan szakorvossal, aki jogosult támogatott fürdőgyógyászati kezelést felírni.

Évente 2 kúra, összesen 120 kezelés

A támogatott fürdőgyógyászati kezeléseket az érvényes TB-kártyával rendelkezők évente kétszer vehetik igénybe. E kezelések kúraszerűen fejtik ki hatásukat, ezért célszerű, hogy 1-1 kúra 2-3 hétig is eltartson. Az érvényes szabályok szerint egy kúra összesen 4 féle kezelést tartalmazhat az alábbiak közül:

- gyógyvizes gyógymedence (ideértve a hévízi tófürdőt is),
- gyógyvizes kádfürdő,
- iszappakolás,
- súlyfürdő,
- szénsavas fürdő,
- orvosi gyögmasszázs,
- víz alatti vízszugármasszázs,
- komplex fürdőgyógyászati ellátás,
- 18 éves kor alatti csoportos gyógyúszás,
- szén-dioxid gyógygázfürdő (mofetta).

A kúra során mindegyik kezeléstípus 15 alkalommal vehető igénybe, vagyis 2-3 héten keresztül az előzetesen kiválasztott 4-féle kezeléssel összesen 60 alkalommal részesülhet a páciens. A 18 év alattiak csoportos gyógyúszása hetente (iskolai szünetben pedig naponta) két alkalommal vehető igénybe, oly módon, hogy a kúra legfeljebb 52 kezeléssel állhat, és 26 hétig tarthat.

A szén-dioxid gyógygázfürdő ellátás esetében naponta legfeljebb 1 kezelés végezhető. Egy kúra 15 kezeléssel áll, és maximum 4 hétig tarthat.

Fürdőnként eltérő költségtérítés

Az egyes kezelések társadalombiztosítási támogatása ugyan országosan egységes, ám – mivel a fürdőszolgáltatók szabad ármegállapítású - a gyógyfürdők szabadon határozhatják meg saját térítési díjaikat. Érdemes ezért a gyógyfürdő kiválasztása előtt összehasonlítani az általuk közölt árakat is.

Mit kell tenni a kúra végén?

A kúra befejezését követő három héten belül a gyógyászati ellátást rendelő orvoshoz ellenőrző vizsgálatra kell menni, és a kezelőlapot át kell adni neki. Aki az ellenőrző vizsgálaton nem vesz részt, vagy a kezelőlapot nem adja le, újabb kúrára nem jogosult.

H. T.

NEM MINDENKINEK AJÁNLOTT!

A gyógyfürdő alkalmazásának vannak ellenjavallatai:

- ▶ heveny gyulladással, rákos, rosszindulatú daganatos megbetegedés,
 - ▶ keringési elégtelenség,
 - ▶ súlyos vérnyomáselégtelenség,
 - ▶ gümőkóros megbetegedés,
- ▶ súlyos központi idegrendszeri megbetegedés,
 - ▶ fertőző bőrbetegség.



Sokan nem tudják, hogy a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő által támogatott fürdőgyógyászati kezeléseket érvényes biztosítási kártyával rendelkezők évente két alkalommal vehetik igénybe. Egy kúrában 4 féle gyógytényező lehet, a kúra kezelésenként 15 darabot tartalmazhat.

Azért, hogy minél több beteg számára elérhető legyen ez a lehetőség,

OKTÓBER 1-TŐL DECEMBER 31-IG

ismét rendkívül kedvezményes csomagáron nyújtjuk a NEAK által támogatott kezeléseket:

**LEGKEDVEZŐBB CSOMAGAJÁNLATUNK:
AKÁR NAPI 4 KEZELÉS + FÜRDŐBELÉPŐ
MINDÖSSZE 1300 Ft/nap (hétköznapokon)!**

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) 10% kedvezményt biztosítunk a gyógyfürdő kezeléseik csomagárából!

Reumatológiai szakrendelésünkön beutaló és várólista nélkül fogadjuk a betegeket!

További kedvezmények:

- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt
- Minden gyógykúrát igénybe vevő vendégünknek kezelési napoko 1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet adunk ajándékba
- Kezelőlappal 20% kedvezménnyel vehető igénybe az Aqua-Palace Élményfürdő, valamint kezelési napokon ingyenesen látogatható az Árpád Uszoda

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!

Szállásközvetítés, információ:
Thermal Tourist: Telefon: +36 52/558-551,
E-mail: thermaltourist@hungarospa.hu

PÁLYÁZATOK A PATIKÁBA LÁTOGATÓKÉRT

Idén hetedik alkalommal hirdette meg a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége (MOSZ) - a Roche Magyarország Kft szponzorálásával - az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám pályázatokat.

E pályázatok alapvető törekvése társadalmi vonatkozású, céljuk a patikákba betérő, a gyógyszerészekhez forduló betegek érdekeinek felkarolása, az akár csekély szintű egészségügyi ellátásra szorulóknak bizalmának és elkötelezettségének megnyerése a gyógyszerészek szakmai munkája iránt, e munka még magasabb nivóra emelése a betegségek elkerülése és a lakosság egészségének megőrzése céljából. A MOSZ és a Roche Magyarország Kft. ezen a módon is szeretné tudatosítani, hogy a gyógyszertár nem csak a készítmények kiadására szolgál, hanem az egészségmegőréssel kapcsolatos tájékoztató, valamint az egyes terápiák menedzselésének helyszíne is. A 2017. évi díjátadóra Budapesten, a Gyógyszerészek XXVII. Országos Kongresszusán került sor.

Az Év Gyógyszerésze

Az Év Gyógyszerésze pályázat keretein belül a gyógyszerész szakma, illetve a lakosság szavazatai alapján a 10-10 legtöbb jelölését kapott patikus meghatározott témákban, anonim módon adja le publikációit, melyek elbírálását követően kerül megválasztásra az Év Gyógyszerésze. Idén **Dr. Mike László**, Országos Tisztifőgyógyász is részt vett a zsűri munkájában, tovább növelve a díj szakmai rangját.

Az Év Gyógyszerésze 2017. pályázat díjazottjai

- Dr. Kocsisné Balogh Anikó - Málnalevél Patika, Kismaros**
Kreatív és innovatív megoldások a gyógyszerellátásban. Online betegoktató videótár megalkotása
- Dr. Kovács Erzsébet - Kenézy Gyógyszertár, Debrecen**
Gyógyszerészi szerepvállalás a praxisközösségekben, gyakorlati lehetőségek & Kreatív és innovatív megoldások a gyógyszerellátásban
- Dr. Légrádi Péter - Medicina Patika, Budaörs**
Gyógyszerészi szerepvállalás a praxisközösségekben
- Dr. Balassa Katalin - Szigethy Gyula Gyógyszertár, Kaposvár**
Kisgyermek védőoltásaival kapcsolatos megfigyelések, tapasztalatok

Különdíjban részesült

Dr. Dedinszky Csabáné Nagy Mária - Novodata Zrt., Budapest
E-receptek bevezetése

Dicséretben részesültek

Dr. Dér Péter - Kígyó Gyógyszertár, Mogyoród
A közforgalmú gyógyszertár szerepe az adherencia növelésében

Dr. Dobos Józsefné László Erika - Szent Margit Gyógyszertár, Jászárokszállás
Kreatív és innovatív megoldások a gyógyszerellátásban

Dr. Birinyi Péter - Mikszáth Patika, Budapest
Betegség-specifikus gyógyszerészi gondozás

Kedvenc Patikám

A Kedvenc Patikám pályázat országosan meghirdetett lakossági választás, mely során a legtöbb szavazatot kapott gyógyszertár nyeri az ország Kedvenc Patikája címet, melyért minden évben óriási vetélkedés folyik Magyarország teljes területén. Az elmúlt 7 évben a Kedvenc Patikám pályázatnak köszönhetően számtalan olyan kiváló patikai gyakorlatra derült fény, mellyel a beteggondozás magasabb szintre emelhető, s a patikai szolgáltatást igénybe vevő közönség érdekei még inkább előtérbe kerülhetnek.

A pályázat sikerességét bizonyítja az évi 15-18 ezer lakossági szavazat, melyek nem ritka esetben személyes üzenetekkel, a javasolt patikákat és azok vezetését méltató véleményekkel érkeznek.

A Kedvenc Patikám 2017. pályázat díjazottjai:

- Cédrus Patika, Budapest
- Főnix Patika, Polgár
- Arany Szarvas Patika, Tab



Dr. Kocsisné Balogh Anikó



Cédrus Patika

Tévhit a mentális betegségekről

A mentális betegségeket, például a depressziót számos kártékony tévhit és mítosz övezi, ami sokszor attól is visszatartja az érintetteket, hogy orvosi segítséget kérjenek. Összeszedtük a legveszélyesebbeket, amiket mindenképpen meg kell változtatni.

A mentális betegségeket legalább részben a beteg gyengesége okozza, erős emberekkel ez nem fordulhat elő.

A mentális betegségek kialakulásának is több oka van, amiket nem lehet mindig a betegnek tulajdonítani. Ok lehet például egy traumatikus esemény, kémiai kiegyensúlyozatlanság a szervezetben vagy szerencsétlen genetikai örökség. A hormonszint változása hét nő közül egynél depressziót okoz – hívja fel a figyelmet az Amerikai Pszichológiai Társaság.

A mentális betegségben szenvedők viselkedése kiszámíthatatlan és veszélyes.

A mentális betegek között semmivel nem gyakoribb az erőszakos viselkedés, mint az átlagembereké, sőt arra van sokkal nagyobb esély, hogy a beteg bűntény áldozatává váljon egy 2003-as, a World of Psychiatry című szaklapban publikált tanulmány szerint.

A mentális betegségben szenvedők „bolondok”.

A mentális betegségek gyakoriak: az USA The National Alliance on Mental Illness című tanulmánya szerint öt amerikaiból egy érintett. Sokáig tart még, mire a társadalmunk megfelelően tud majd viszonyulni hozzájuk, kezdenek nem rossz, ha nem használjuk a megalázó kifejezéseket.

Ha valaki jól végzi a munkáját, nem szenved mentális betegségben.

Megfelelő kezelési tervvel a komoly betegek ellátása is nagyon hatékony lehet, miközben mások nagy energiával titkolják problémáikat. Ha ismer valakit, aki érintett lehet, segítsen neki eljutni a megfelelő szakemberhez.

A mentális betegségben szenvedőknek „csak össze kellene szedniük magukat”, nincs szükségük szakember segítségére.

Nagyon sok mentális betegség esetében létezik megfelelő, bizonyítékokon alapuló gyógymód. A depresszióval vagy pánikbetegséggel küzdők 80 százalékánál például 90 százalékos eséllyel ér el sikert egy felkészült szakember. Az is lényeges, hogy maga a beteg is tegyen lépéseket a gyógyulásáért, de a profi segítség elengedhetetlen.

V. É.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Bánki M. Csaba pszichiáter elmondja, hogy kezelés nélkül a depressziós időszakok visszatérnek, sőt sűrűsödnek és súlyosbodnak.

hirdetés

avemar

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

Minőség. Hitelesség. Megbízhatóság.
Világszerte elismert márka, magyar szabadalom alapján.

www.avemar.hu facebook.com/Original.Avemar

Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti az orvosi felügyeletet és gyógyszeres kezelést. Ne használja el a készletet, illetve a készletet ne használja fel, illetve a készletet ne használja fel, illetve a készletet ne használja fel.

Ízületeink és a hideg

A különböző mozgásszervi bajoknak mintegy 150 fajtáját tartják nyilván. Ezen belül az ízületi betegségeket némileg leegyszerűsítve két nagy csoportba oszthatjuk: a kopásos és a gyulladásos változatokra. Megkülönböztetésük nemcsak azért fontos, mert orvoslásuknak eltérő kezelési tervvel állnak neki a szakemberek, hanem azért is, mert egészen más kilátásokkal vághatnak neki a hideg őszi-téli hónapoknak a két betegségcsoport érintettjei.

A kopásos ízületi betegségeket (orvosi elnevezéssel: osteoarthritis, arthrosis) az ízületi porc károsodása okozza. Nevezik ezeket degeneratív megbetegedéseknek is: a latin eredetű szakszó arra utal, hogy egyfajta leépülési folyamat játszódik ilyenkor az ízületekben. Fontos tudni, hogy az 50 évnél idősebbek körében ez a leggyakrabban előforduló mozgásszervi probléma. A porc képződést bizonyos tényezők – így pl. a növekedési hormon – segítik, míg a másik oldalon egyes enzimek éppen a porcok lebontásán tevékenykednek. A kopásos betegségek azt követően alakulnak ki, hogy a porcok épülését, illetve pusztulását előidéző tényezők közül az utóbbiak kerülnek túlsúlyba.

Mi okozza?

Az úgynevezett elsődleges kopásos megbetegedések esetében nem tudni, pontosan mi áll a porckárosodás hátterében, de valószínűleg ilyenkor genetikai okokra vezethető vissza az elváltozás. A másodlagos ízületi kopások esetében viszont meg lehet nevezni a baj okozóját: sokszor például valamilyen sérülés következtében megváltoznak mozgásszerveink terhelési viszonyai (gondoljunk arra, hogy mondjuk egy lábtörést követően sokszor a teljes felépülés után is jó ideig inkább az ép lábunkra helyezzzük a testsúlyunk nagyobb részét). Ilyenkor a fokozottan igénybe vett ízületek porcaiban indulhat meg a kopási folyamat. Az is köztudott, hogy a kopásos megbetegedések nemegyszer foglalkozási ártalomként jelentkezhetnek nehéz fizikai munkát végzőknél, vagy éppen irodai dolgozóknál a kéz kisízületeiben.

A gyulladásos betegségek

A gyulladásos ízületi betegségek (arthritis) is rengeteg kórképet ölelnek fel; ezek megkülönböztetése sokszor a szakembereknek is nagy nehézséget okoz. Közös jellegzetességük, hogy az érintett ízület fáj, egyszerűen megduzzad a benne felgyülemelő folyadéktól, ezért a páciens mozgása korlátozott lesz. Gyakori szimptóma a begyulladt területen megjelenő bőrpír. A gyulladás mellett általános tünetek is mutatkozhatnak, legtöbbször étvágytalanság, gyengeség, a hőmérséklet emelkedése. A rutin laborvizsgálatok már korán kimutathatják a gyulladást: a leletek többnyire az úgynevezett gyulladásos fehérjeszint emelkedését, illetve gyorsult vérsüllyedést mutatnak. Bár nemegyszer hosszú idő telik el, míg a szakemberek felállítják a végső, pontos diagnózist, mint minden más kór esetében, ilyenkor is fontos, hogy a terápia mielőbb megkezdődjön. Ezért ha ízületi panaszokat tapasztalunk, bármilyen enyhét is, mielőbb forduljunk orvoshoz.

Amikor jön a hideg

Ami pedig a kopásos és a gyulladásos betegségcsoport, illetve a kinti hűvös viszonyt illeti: a kopásos elváltozással küzdőknek rosszabb a hideg idő, az ízületi gyulladástól szenvedők fájdalmait ellenben mérséklődhetnek ilyenkor. A kopásos pácienseknél az okozza a fő gondot, hogy hidegben az izmaink könnyebben begörcsölnek, ettől viszont erősebbnek érezzük az ízületi fájdalmat. Mindez nem jelenti, hogy ezeknek a betegeknek nem kellene őszi-téli hónapokban a két betegségcsoport érintettjei.

A lényeg, hogy nem maradjanak ki sokáig. Arra is érdemes figyelni, hogy a viselt zokni, alsónemű lehetőleg laza legyen. Ha ugyanis az öltözék elszorítja az ereket, a fájdalom rosszabbodhat. Ezen kívül a kopásos betegséggel küzdőknek a szabadból bejőve (de nem rögtön) érdemes meleg fürdőt venniük. Ez segít ellazítani az izmokat, ahogyan azok a pakolások, krémek is, amelyek hőt termelnek az adott testrészre kenve. A krónikus ízületi gyulladással élőknek viszont általában jól tesz a hideg, ilyenkor kevésbé lehet számítani a gyulladást fellángolására. Nekik – ellentétben a kopásos betegekkel – a meleg fürdő, a hőtermelő készítmények alkalmazása kimondottan rosszat tehet, javítanak viszont állapotukon a különböző jejes, hideg borogatások, hűsítő krémek.

D. B.

A gyulladásos ízületi betegségek közül érdemes külön megemlíteni a reumatoid artritist, amely hazánkban mintegy 100 ezer felnőttet érint, leggyakrabban középkorú nőket. A páciens általában azért fordul szakemberhez, mert ujjai reggelente merevek, nehezen mozognak, nyomásra érzékenyek, továbbá fájnak a kéz kisízületei.

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Minden porcikám élvezi a mozgást!



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



A MEXISZ „Tanúsított minőség” készítményt keresse a patikákban, boltokban és a www.bioco.hu webshopban!

Visszérgyulladás, nehéz léptek, takargatnivaló lábak – mi a megoldás?

Gyanút kell fogunk, ha lábunk nehezzé válik, megduzzad a bokánk, a lábszárunk és mindezt viszketés kíséri. Gyakori tünet az izomfáradtság és az éjszakai lábgörcs – ez sajnos visszér. Tudjon meg róla minél többet!

A visszér olyan véna, vivő ér, amely a szövetek felől szállítja az oxigénben szegény vért a szívbe. Az alsó végtagokon a folyamat elősegítésére és a gravitáció legyőzésére billentyűk alakultak ki. Lépéskor az izmok összehúzódnak és a vér előre halad a visszérben. A visszérben magasán lévő vér az izom elernyedésekor visszazuhanna, ha a billentyű nem akadályozná meg. A kiürült szakaszban a nyomás lecsökken és hatást gyakorol az oda beömlő felületes vénákra, így a bőr vénás rendszere is tud ürülni.

A visszérgyulladás kialakulásának elsődleges oka, hogy a vivő ér fala elveszíti rugalmasságát, a növekvő nyomás miatt fokozatosan meggyengül, elvékonyodik és egyre kanyargósabbá válik az érfa. A kitágult visszér már nem képes ellátni a funkcióját, nem képes a szív felé továbbítani a vért, így gyakorlatilag „többet árt, mint használ” – ezért javasolják a sebészek annak eltávolítását. ma már kifinomultabb módszerek is léteznek a kezelésére.

Kialakulását örökletes, valamint életmódbeli tényezők is befolyásolják. Nehezíti a dolgunkat az, hogy nem lehet könnyen azonosítani a problémát, amíg nem látszik. Gyakori tünet az izomfáradtság és az éjszakai lábgörcs.

Mit lehet tenni ellene?
A lábgörcsöt azonnal enyhíteni kell vagy hideg vagy meleg zuhannyal, de megelőzésében fontos szerepe van annak, hogy mennyi káliumban gazdag ételmiszert fogyasztunk. Szinte nincs olyan probléma, amire ne javasolnák, hogy sok folyadékot kell innunk, ebben az esetben is igaz ez. A férfiakat ugyanúgy utoléri a visszérgyulladás, de tipikusan a nők szenvednek tőle: az életkor előrehaladtával és különösen a

változókorban jelentkeznek, ennek hormonális okai vannak.

A megelőzhetőség nagy kérdés: mindenesetre a nőknek tanácsos tartózkodni a magas sarkú cipők folyamatos viselésétől, nagyon kell ügyelni arra, hogy ne legyünk túlsúlyosak, emellett kerülni kell a sós ételeket, és több rostot kell fogyasztani, mert a rostokban gazdag ételek javítják a bélműködést és csökkentik a székrekedést.

Használjunk fényvédő krémeket, gyalogoljunk, ha pedig tudunk, akkor fussunk is. Ülőmunkát végzők gyakran álljanak fel, mozgassák meg a lábukat, ezzel együtt a felsőtestet is billentsék ki a mozdulatlanságból, és végezzenek fejkörmzéseket is.

Súlyosabb esetekben valóban érdemes megfontolni az érsebészeti beavatkozás lehetőségét is. Ma már nagy rutinnal, fejlett technikával oldják meg a műtétet. Lapunkban nemrég írtunk a lézeres kezelésekről, a visszér is olyan probléma, amely akár metszéssel, akár lézerral orvosolható. Az ember persze fél minden ilyen beavatkozástól, és amíg van másik lehetőség, vagy amíg enyhébb problémát kell kezelnünk, szerencsésebb mást is kipróbálni. Gyógynövényekkel, illetve bizonyos gyógynövények kombinációjával a visszér tünetei is csökkenthetőek, alkalmazásukkal oldódhat a fáradt, úgynevezett „nehézláb-érzés”, és esztétikai szempontból is sikerélményünk lehet. Belülről pedig támogassuk meg a szervezetünket káliumban gazdag gyümölcscsel és zöldséggel, ilyenek a banán, a narancs, a sárgarépa, a burgonya, a paradicsom, az avokádó vagy a zöldborsó.

Hasznos tanács visszér ellen: pihenéskor ha csak lehet, polcoljuk fel a lábunkat, azaz a bokánk legyen magasabban, mint a gerincünk.

Visszeres bőrtünetek?



795 Ft/db

TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL NYÍRFÁKÉREG KIVONATTAL.
Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. **23,9% gyógynövény kivonat** tartalom.



Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, drogériákban, Bijo, Herbaház, Herbária és MediLine üzletekben.



Szenvedélybetegek talpra állása

Az idén 20 éves Megálló Csoport Alapítvány és a Nádej- Reménység n. o. (Szlovákia) küldetése, hogy a függőségben szenvedőket visszavezesse a társadalomba. Mindkét szervezet számára fontos, hogy újabb és újabb terápiás módszereket ismerjenek meg, s építsenek be a programjukba.

Az új kábítószerfajták megjelenése, a kábítószerpiac alakulása, a kliéntúra (szenvedélybetegek) fiatalodása, az online szerencsejáték terjedése különösen indokoltá teszi az együttműködést, egymás terápiás módszereinek megismerését, majd alkalmazását, illetve nagy szükség van a terápiás infrastruktúra fejlesztésre, elsősorban a terápiás eszköztár hiányosságai miatt. Az együttműködés eredményeként a két szervezet nagymértékben képes lesz hozzájárulni a függő egyének, valamint családjaik felépüléséhez.

A Struggle of Addicts on Drugs elnevezésű projekt célja ezeken kívül értékfókuszú és értékteremtő, az ifjúsági korosztály aktív részvételével megvalósuló programok támogatása. A projekt biztosítja a szabadidő hasznos eltöltését, a fiatalok lelki és erkölcsi fejlődését, a megfelelő terápiás infrastruktúra megteremtését a határ menti területeken.

A projekt keretében a két szervezet kölcsönös szakmai látogatásokon vesz részt, megismertetik egymással a bevált terápiás módszereket, valamint a kliensek is ellátogatnak egymás szervezetéhez.

A kölcsönös látogatások tapasztalatait egy záró rendezvényen mutatják be 2018 őszén Szlovákiában. Addig mindkét intézményben különféle oktatási tevékenységek (pl. nyelvtanítás, vállalkozási ismeretek, adminisztrációs ismeretek, főzés) zajlanak, és hetente konfliktuskezelő alkalmakat szerveznek a kliensek és hozzátartozóik számára. Emellett drogprevenációs tevékenység is megvalósul majd az iskolákban és büntetés- végrehajtási intézményekben.

A Nádej - Reménység n. o. küldetése szenvedélybeteg férfiak társadalomba, családba, munkaerő piacra való visszavezetése a bentlakásos terápiás közösség módszerének, valamint foglalkoztatás biztosításának segítségével.

A Megálló Csoport (1084 Budapest, József u. 49.) feladata a veszélyeztetett fiatalok és hozzátartozóik számára szociális, terápiás, egészségfejlesztő, oktatási, kulturális és közösségi szolgáltatások (színház, zene, sport) működtetése.

További információ honlapunkon található (megallo.org).

Világelső
a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A Preventa 125-, 105- és 85
szénsavmentes változatban is elérhető.

www.preventa.hu

MB MAGYAR
BRANDS
2016

A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató
és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában,
országosan a gyógyszertárakban
és gyógynövényboltokban,
vagy megrendelhetők online.
További információ, elérhetőségek:
www.preventa.hu
Tel.: +36 1 365 1660, e-mail: info@tyd.hu

hirdetés

DAGANATOK

A mellrák diagnózisa - egy nagyszabású vizsgálat

A mell (emlő) az emlősökre, köztük az emberre is jellemző páros szerv; belső és külső elválasztású mirigyszövetek találhatóak benne. Nőstényeknél (nőknél) fő funkciója az utódok táplálását biztosító tej kiválasztása. Az emlőrák a magyar nők leggyakrabban jelentkező daganatos betegsége.

Magyarországon mintegy 5-6000 új emlőrákot diagnosztizálnak minden évben, és a betegség körülbelül évi 2000 haláleset okozója. Többnyire az 50-65 évesek körében a leggyakoribb, de megfigyelhető, hogy a fiatalabb korosztályokat is egyre inkább fenyegeti. A szakemberek hozzávetőleg 8-10 százalékra teszik az emlőrák kockázati arányát a magyar nők esetében: más szavakkal ez annyit tesz, hogy élete során minden 10-12. nőnek kell szembenéznie a betegséggel.

Szűrés és önvizsgálat

A mellrák terápiája jellemzően annál eredményesebb, minél hamarabb fedezik fel a daganatot. A korai szakaszban diagnosztizált betegek esetében nagyjából 80% azok aránya, akik legalább 5 évvel túlélnek a daganatot, vagyis ilyenkor általában sikeres lesz a terápia. A késői stádiumú, már áttétet is adó mellrákoknál ugyanakkor ez az arány csak 15% körül alakul.

Nagyon fontos a rendszeres önvizsgálat ahhoz, hogy a betegséget minél előbb felfedezzük (az önvizsgálat helyes módjáról nyugodtan kérdezzük meg háziorvosunkat vagy nőgyógyászunkat). Ha a mellben csomót fedezünk fel, azonnal szakember segítségét kell kérni. Fontos hangsúlyozni, hogy a mellben kifejlődő rák rendszerint nem okoz fájdalmat, így minél fájdalmasabb egy esetleges csomó, annál kisebb a valószínűsége annak, hogy rosszindulatú daganatot fedeztünk fel.

Az önvizsgálat mellett az is lényeges, hogy rendszeresen végezzünk mellrákszűrést. A röntgensugarakkal végzett mammográfiaszűrést már 15 éve minden magyar nő térítésmentesen igénybe veheti; a 45-60 év közöttieknek elvégzését

kétévente javasolják a szakemberek. (Érdemes tisztában lenni azzal, hogy a mammográfias vizsgálat viszonylag alacsony sugárterheléssel jár.) Fokozott figyelem javasolt azok esetében, akiknek a felmerő között volt mellrákos páciens, mert a betegség egyes típusai családi halmozódást mutatnak.

A nagyszabású kutatás

A témához kapcsolódó hír: nemrégiben fontos kezdeményezésről tudósított az USA szövetségi kormányának vezető rákkutató intézete, a National Cancer Institute (NCI). Mint arról idén szeptember vége felé honlapjukon beszámoltak, egy kiterjedt vizsgálatban hasonlítják össze a különböző mammográfiaszűrések eredményeiből levonható következtetéseket. A nagyszabású program neve: TMIST. Azt tudni kell, hogy az USA-ban az egészségügyi minisztérium szerepét betöltő Food and Drug Administration, sok más országhoz hasonlóan, kétféle digitális mammográfias eljárást hagy jóvá: a hagyományos két-, illetve a korszerűbb háromdimenziósat. Az utóbbi az újabb technológia, és segítségével valószínűleg több olyan elváltozásra lehet fényt deríteni, amelyek nyomon követést, kezelést igényelnek. Ugyanakkor nem bizonyított, hogy az újabb mammográfias technológia hatékonyabb-e a kétdimenziósnál a halálos fenyegetést jelentő mellráktípusok kiszűrésében. A TMIST-kutatás célja éppen ennek kiderítése.

Mi történik?

A TMIST kutatói ezért olyan egészséges, 45-74 év közötti nőket vonnak be a vizsgálatba, akik egyébként is tervezték, hogy részt vesznek a rutin mammográfias szűrésben. A TMIST programba eddig 165000 nő

www.gyogyhir.hu

DAGANATOK

jelentkezett, a tudósok pedig azt remélik, hogy a kapott adattömeg fontos információkkal szolgál majd arról, hogyan lehet kiszűrni leghatékonyabban az emlőrákot. (Az Egyesült Államokban egyébként évente közel 50 millió mammográfiaszűrést végeznek.) Azt is célként tűzték ki a program szervezői, hogy az eredményekkel majd a szűréseken való rendszeres részvétel mellett kampányoljanak. A TMIST kutatói összegyűjtik a programban résztvevők mammográfias vizsgálatának eredményeit, akkor is, ha a képképző eljárás nem mutat kifejezett rákos elváltozást vagy rákgyanút. Szintén rögzítik az adatbázisukban a vizsgálati személyekkel kapcsolatos egészségügyi információkat, ha menet közben valamelyikük esetében például egyéb képképzési vagy szövettani vizsgálatra kerül sor. Ha pedig valamelyik résztvevőnél emlőrákot diagnosztizálnak, akkor annak státusát, kezelését és kimenetelét nyomon követik egészen a vizsgálat végéig, vagyis legalább 2025-ig. A mammográfias adatokon kívül a kutatók a mellrák genetikai markereire vonatkozó információkat is gyűjtöttek. Ennek érdekében valamennyi résztvevőt felkértek arra, hogy önkéntes alapon adjanak vér-, illetve szájából származó sejtmintákat. Ezek az adatok a jövőben segíthetnek a nőknek és a kezelőorvosoknak abban, hogy kielemezhesék a betegség kialakulását valószínűsítő egyedi kockázati tényezőket.

Kanadai klinikák is csatlakoztak

Az Egyesült Államokban körülbelül 100 mammográfias klinika tervezi, hogy részt vesz a programban. Éppen ezért felhívják a rutin emlőszűrésre jelentkező pácienseik figyelmét, hogy egyúttal önkéntesnek is jelentkezhetnek a vizsgálatához. Ők a regisztráció után két- vagy

háromdimenziós mammográfiaszűrésben mennek keresztül, majd többségüket ezt követően évente újra átvizsgálják.

A TMIST-program tervezői arra törekednek, hogy minél szélesebb körből kerüljenek ki a vizsgálati alanyok. Éppen ezért a szűrést végző klinikákat úgy választották ki, hogy földrajzi szempontból is minél inkább reprezentálják az ország lakosságát, illetve a nők etnikai hovatartozása szerint is. A kísérlethez egyébként számos kanadai klinika is csatlakozik.

D.B.

A TMIST-programról angolul tudók további információkat olvashatnak az interneten itt:



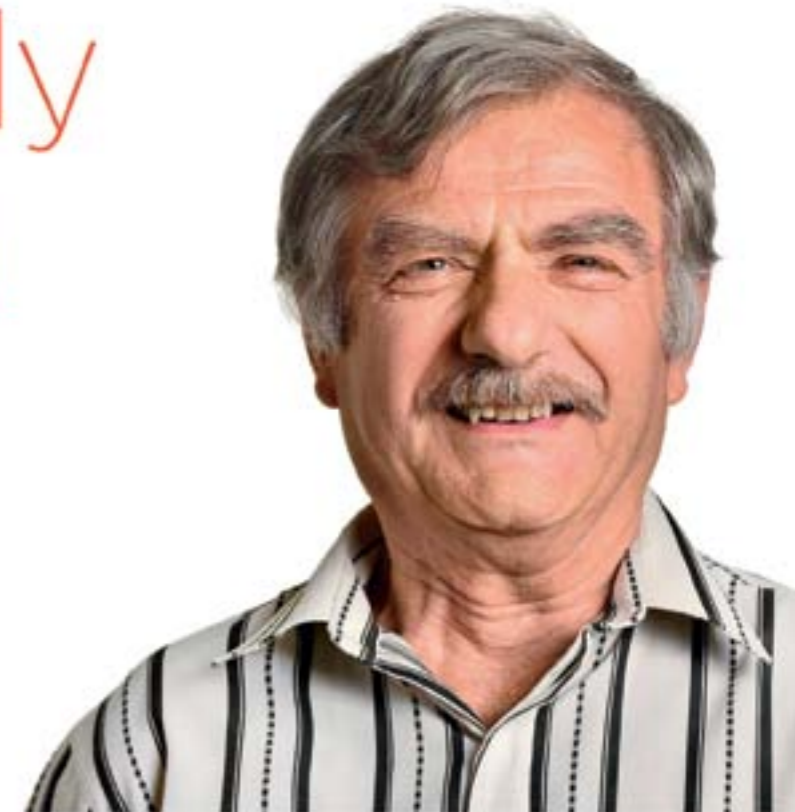
cancer.gov/news-events/press-releases/2017/tmist-mammography-trial

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogygomba.hu



06 70 423 1127
06 30 391 8080

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocen[®]+** megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek.

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

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

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

www.ferrocen[®].hu



Gluténmentes
GMO mentes

OÉTI: 18857/2017

Amit az ajakherpeszről és az aftáról tudni érdemes

Csúnya és kellemetlen és látszik: ajakherpesz – csúnya és kellemetlen, de nem látszik: afta. Először bőrpír és viszketés, majd égő, fájdalmas érzés. Sűrűn egymás mellett elhelyezkedő, duzzadt alapon apró hólyagocskák az ajkak szélén, az orcákon illetve az orr környékén: íme a bizonyosság – herpeszem van!

Gyermekkorban is jelentkezik, ekkor már látszik, ki hajlamos rá. Kicsi korban elsősorban valamilyen más, akár enyhe betegséggel párosul, de önmagában is megjelenhet – írja dr. Bogárdi Mihály *Beteg a gyermekünk* című könyvében. Vírusfertőzés eredménye; a kórokozó ismét és ismét megbetegedést okoz. A herpeszvírus ellen némelyik vírusellenes antibiotikum szokott hatásos lenni, de erre csak súlyosabb esetben kerül sor. Alapvetően helyi kezelés szükséges ecseteléssel, vagy valamilyen szárító, nyugtató pasztával – tanácsolja az orvos.

Hasonló tünetek hoz az aftás szájgyulladás, amely ugyancsak valamilyen lázas megbetegedéssel jár együtt. Kisebb-nagyobb hólyagok keletkeznek a nyelven és a pofanyálkahártyán, amelyek kifekélyesedhetnek, fájdalmasak, ez akadályozza az evést, a rágást, a nyelést. Ovális, fehér foltokról beszélünk, melyek jelentkezése után az azonnali kezelés elejét veszi az igen rosszul hangzó „kifekélyesedésnek”.

Az afta gyakran alakul ki fogászati beavatkozás után is. Kezelésénél – attól függően, hogy mi okozhatja – fontos a láz- és fájdalomcsillapítás is. Jól beválik a szódabikarbónás oldattal való öblögetés, amely ugyan nem gyógyít, de a panaszokat enyhíti. Korábban az ezüstnitrátot tartalmazó gyógyszeroldattal való ecsetelés volt a megoldás, ma már az ismert szájhygiénias oldatok használata vagy egyéb komplex gyógyszerkészítmény vezethet eredményre. A gyógyszeroldatba mártott vattapálcát közvetlenül az aftára kell nyomni, kellemetlen, fájdalmas érzés, de azonnal érezni a hatását. Szokás szájgyulladás esetén vitaminokat adagolni. Ezekre valóban szükség van, de ne várjunk tőlük hirtelen gyógyulást. Amíg a panaszok fennállnak, semmiképp se erőltessük a darabos ételeket: közömbös ízű, langyos italokat, puha, könnyen nyelhető ételeket együnk.

Azt már egyre többen tudják, hogy a herpesz vírus 1-es típusát, mely az ajakherpeszt okozza,

az emberek többsége hordozza magában. Erről már lapunkban is többször írtunk, mint ahogy arról is, hogy ennek megelőzésére egyelőre nincs ötlete a tudományak. Kialakulásához vezető tényezők a fentiek kívül lehetnek még: a stressz vagy olyan étel fogyasztása, ami „kicsapja a szervezetben a biztossítékot” – nos, ezek nehezen leküzdhető ellenfelek. Az óvatosság mégis segíthet. Cseppfertőzéssel, akár a legkisebb testi kontaktussal is terjed, legyen az csók vagy csak egy tüszentés. Az ajakherpesz hólyagjait tilos kiszúrni, nyomkodni: kezelni kell őket, és meg kell várni, amíg leszáradnak. Az afta kialakulásának oka még szintén nem ismert. A tüneteket bármi kiválthatja, ami az immunrendszert igénybe veszi, illetve gyengíti. A vissza-visszatérő herpesz és afta, az érintettek csaknem felénél a családi kórtörténetben tettenérhető, ez pedig arra utal, hogy az emberek egy része genetikailag hajlamos rá.

Vincze Kinga

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

satco

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

ROWA
Pharmaceuticals
Kft.

AZ ÉTRENDEKIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A VEGYES
ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



KORPÁDI PÉTER mesterszakács

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

Hozzávalók

A csirkéhez:

- ▶ 2 nagyobb csirkemellfilé
- ▶ 1 halványítózeller
- ▶ 10 dkg liszt
- ▶ 3 tojás
- ▶ 20 dkg zsemlemorzsza
- ▶ 2 púpozott ek. mandula
- ▶ olaj a sütéshez

A pácléhez:

- ▶ 1 nagyobb citrom
- ▶ 2 gerezd fokhagyma
- ▶ 4 ek. olívaolaj
- ▶ 1 csokor petrezselyemzöld
- ▶ diónyi friss gyömbér
- ▶ őrölt fehér bors, só



Felhívás!

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

www.gyogyhir.hu

Tálalás

A mandulás csirkemellcsíkokat mély tálkába halmozzuk, nagyobb darabokra vágott zellerszárakat teszünk mellé, majd meglocsojuk saját páclével.

MANDULÁS CSIRKEMELL CSÍKOK MARINÁDBAN

Elkészítés:

A csirkemellet vastagabb csíkokra vágjuk, és nagyobb tálba tesszük. Olívaolajjal, szűrt citromlével, zúzott fokhagymával, reszelt gyömbérrel, borssal, sóval ízesítjük. Mellé teszünk a petrezselymet, majd néhány órára hűtőbe rakjuk.

A jól lecsepegtetett húscsíkokat lisztbe, felvert tojásba, majd mandulával elkevert zsemlemorzsába forgatjuk, és bő, forró olajban arany-sárgára sütjük. Az olajból kiemelve jól lecsepegtetjük.

Megjegyzés

A keleties ételeket wokban, azaz nagy vasserpenyőben készítik el, lehet az zöldség, hús, töltött tésztaféle vagy leves. A wok, félgömb alakjának és anyagának köszönhetően ideális és általános főzőedény. A wokban sütés lényege a gyorsaság. A benne készülő alapanyagokat mindig falatnyi kockákra daraboljuk, kevés olajra dobjuk, majd gyorsan keverve-dobva mozgatjuk, hogy ropogós maradjon, mégis minden darabka minden oldala érintkezze az edénnyel. Így kevesebb vitamint veszünk az étel elkészítése során.

A csodálatos hallás

Hallásunk 24 órán át szolgál minket – még alvás közben is. A fül a szem mellett a legnagyobb teljesítőképességű és egyben a legérzékenyebb érzékszervünk. Ha hallásunk rendkívül összetett rendszere sérül, a megértés nehezebbé vagy teljesen lehetetlenné válik.

Ahhoz, hogy halljunk, számos fiziológiai mechanizmus összjátékára van szükség. Füleink a külsőfül fülkagylóin keresztül antennaként veszik fel a hanghullámokat, majd ezeket a membránok, csontok és folyadékok összetett rendszerén keresztül továbbítják a belsőfül felé, ahol mintegy 15 000 apró érzékelő szőrsejt idegi impulzusokká alakítja a hangrezgéseket. Ezeket az impulzusokat a hallóidegek továbbítják az agy felé, amely feldolgozza és egyértelműen definiált hangokként értelmezi őket. Ha ez a rendkívül összetett és érzékeny rendszer sérül, az agy már nem tudja helyesen értelmezni a hangokat, és a megértés nehezebbé vagy teljesen lehetetlenné válik.

A hallásvesztésnek számos különböző oka lehet, kiválthatják a külső-, a közép- vagy a belsőfül, vagy akár a hallóideg megbetegedései is. Alapvetően a hangvezetési zavarra visszavezethető halláscsökkenést és az úgynevezett idegi hallásvesztést különböztetjük meg, de a két betegségi típus kombinációja is fellelhető. Vezetéses

halláscsökkenés esetén a hanghullámok belsőfül felé történő továbbítása akadályozott. A hallásvesztés ezen fajtája gyakran orvosiilag kezelhető. A legtöbb hallásprobléma azonban a belsőfül károsodásaira vezethető vissza.

Az idegi hallásvesztés esetében sérülnek a belsőfülben lévő finom érzékelő szőrsejtek, ami korlátozza a hallóidegek felé történő jelátvitelt. Az agy az impulzusok egy részét már nem tudja értelmezni, így már nem ismer fel bizonyos hangokat. A betegség leggyakoribb oka a természetes öregedési folyamat, továbbá a zaj, a fertőzések, sérülések, valamint az öröklődésből fakadó visszafordíthatatlan károsodások. Az idegi hallásvesztés általában nem visszafordítható, nem gyógyítható. A halláscsökkenés e formájánál nagy segítséget nyújthat egy hallókészülék.

H. T.

Ne dugja fülét a homokba!
Van megoldás hallásproblémájára!

Jelentkezzen be most
ingyenes
hallásvizsgálatra!

Ingyenesen hívható
ügyfélszolgálati számunk:
06 80 182 182



PANNON
HALLÁSCENTRUMOK

Országszerte várjuk Halláscentrumainkban!

GEERS
HALLANI ÖRÖM



Hinni önmagunkban, a vágyainkban – ez az örök nőiesség titka

dr. Ruz Edit szexuálpiszológus, ismert közéleti szereplő, számos rádió- és televízióműsor meghívott szakértője. Im-már hetedik éve dolgozik a SOTE által támogatott posztgra-duális szexuáalterapeuta képzésben. Annak idején a ma már csak emlékként élő Danubius Rádió „Fórum” című műsorá-nak volt gyakori vendége, sokan még ma is onnan ismerik. Életkedve, vitalitása ugyanolyan kortalanná teszi őt, mint amilyenné ő igyekszik tenni azokat az asszonyokat és ura-kat, akik segítséget kérnek tőle.

- Annak idején emlékszem, rengetegen telefonáltak a műsorba, hogy az ismeretlenség homályába burkolózva kérjék a tanácsát, segítségét. Így tizenva-hány év távlatában lát változást?

- A problémák a régiék, a szégyen-lősség szerencsére változóban van. Bár így is meglehetősen nehezen jutnak el az asszonyok egy-egy ta-nácsadásra, mivel a szexszel kap-csolatos problémákat nem érzik kezelendőnek. Noha nem egyszer tapasztalom, hogy ha a háziorvos az ilyen-olyan tünetekre, depresszióra, rossz közérzetre nem talál magyará-zatot, a hölgyeknek szinte az utolsó menedék a szexuálpiszológus.

- Egy bizonyos életkor után a nők ál-lítólag nem kívánják a szexet...

- Csak azt hiszik, hogy nem kíván-ják. A hiba elsősorban a közgondol-kodásban keresendő. A változó korú nő megpecsételődik a társadalom által. Még orvosi körökben is el van könyvelve, hogy a változó korba kerülő nő hisztis, izzad, és kibírha-tatlan – hát kérem, nincs mit tenni, ebbe bele kell törődni. Kevés orvos biztat azzal, hogy akarjuk legyőzni a problémát, és ne boruljunk bele a saját lelkünkbe egy tünete sorozatra hivatkozva. Akarni kell feléledni és újra élni, a 60-70 éves nők eredendően képesek a jó szexuális életre. Szoktam mondani, hogy a legol-csóbb és legjobb gyógyszer a válto-zó vagy az idősödő korra a szex.

- Mi az oka mégis annak, hogy a nők többsége nem akar javítani az intim pillanatainak minőségén, vagy telje-sen visszautasítja a közeledést?

- Ha nem élem meg, hogy az élet megy tovább, ha nem akarok

kívánatos lenni, akkor lesz belőlem egy-kettőre savanyú, és „rossz szagú” vénasszony. Nagyon sok nő képes lemondani a jó szexről, ezzel egy kicsit saját magáról is. Anyaszereppel, hivatással kompenzálunk, vagy a lelki funkciók tökéletes megélésével, így egy idő után azt tapasztalják, hogy fogy az affinitás a párjuk felé. Nap mit nap tapasztalom a terápiában, hogy mi, nők sok mindent nem tudunk a helyén kezelni. Ha kapunk virágot az a baj, ha nem akkor az. Ha nem kíván bennünket a férj, az a baj, ha kíván, akkor az. Egy 60 éves nővel beszélgettem a minap, aki arról „panaszkodott”, hogy már nem úgy néz ki, mint egy 20 éves, szégyelli magát, hogy ráncos a bőre, petyhüdtobb a melle – de a férje mégis kívánja őt. Tudomásul kellene végre venni, hogy fiatalabbak nem leszünk, de szerethetőek maradhatunk!

- Sok közismert személyiségnek nincs kora: ez genetika, a környezet hatása, vagy a folytonos nyilvános-ság előtti szereplés eredménye?

- Van benne ez is, az is, de az, hogy valaki jól éli meg a szexet vagy nem, nincs semmilyen kapcsolatban az-zal, hogy milyen autó áll a garázs-ban, vagy hány ruhája van a szek-rényben. VIII. Henrik például sorra nemzette a gyerekeket, de nem volt jó az ágyban – nem értett a nők nyel-vén. Egy harmincéves nőnek is lehet hüvelyszárazsága, ha a partner nem képes beindítani a vágyat. A test nem ad jó válaszokat, ha a „kérdések” nem jók. Amikor elérkezik a nő abba az idilli helyzetbe, hogy tét nélkül szerethet és engedhe-ti, hogy szeressék – azaz már nem

fogamzóképes, már felnőttek a gye-rekek, már van egzisztenciája, már nem kell a szakmai önmegvalósítá-sért áldozatokat hozni, nos akkor kiteljesedhet a nőiessége. 40-50 év körül már beköszönt a változókor, ami sok jót is hozhat. Napjainkban egyre inkább kitolódik az az életko-ri határ, amely megálljt parancsolt anyáinknak. Nem szabad követni azt a trendet, amely szerint a vál-tozó kora a boldogsággörbe csak lefelé mehet, és felvennünk azt a szerepet, ami szerint már „csak” az unokáknak élhetünk. Anyáink nem voltak jobb asszonyok attól, hogy értünk áldozták magukat, a fiatalsá-gukat – bár élték volna meg jobban a nőiességüket, még több energiát kaphattunk volna tőlük! Én a sokadik ikszen vagyok túl – de nem készülök a temetőbe, és másnak sem ajánl-om, hogy így tegyen.

- Vannak olyan betegségek, amelyek azonban útját állják ennek a gondol-kodásnak...

- Most mondta ki a kulcsszót: beteg-ségek. A diabétesz, a magas vérnyo-más kezelendő problémák, valóban velük jár a nemi vágy csökkenése. De egy egyszerű náthánál nem? Ezek nem lehetnek gátjai a szerelmi élet idős kori kiteljesedésének. Az sem igaz, hogy az együtt töltött évtizedek után le van játszva egy meccs – és már csak kitarunk egymás mellett. Nincs lejátszott meccs, csak nem szabad hátradólni, a kapcsolatot működtetni kell. Újra és újra be kell indítani a vágyakat, a fantáziát, hogy ne szűküljön be a világ.

Vincze Kinga
www.gyogyhir.hu

KÉPALKOTÓ DIAGNOSZTIKA, amely megváltoztathatja a terápiát

Tudta-e, hogy létezik egy diagnosztikus képalkotó eljárás, ami az onkológiai célú vizsgálatok 40 százalékában megváltoztatja a terápiás stratégiát? Ez a PET-CT vizsgálat, és olyan szerencsések vagyunk, hogy Kelet-Európa legkorszerűbb gépe éppen Budapesten működik!



A PET-CT vizsgálat a már széles körben elterjedt CT (computer tomográfia) és az utóbbi másfél évtizedben teret nyerő PET (pozitron emissziós tomográfia) eljárás ötvö-zéséből született. Más képalkotó módszerekkel szemben a szervek alaki elváltozásain kívül a szövetek anyagcseré-jéről is információkat szolgáltat. Segítségével következtünk az adott betegségre, annak lefolyására, stádiumára, súlyosságára, a kezelés hatékonyságára, stb.

„A PET-CT a képalkotó diagnosztika egyik legprog-resszívebben fejlődő területe. Számos kutatás szerint a leggyakrabban végzett onkológiai célú PET-CT vizsgá-latok alapján az esetek mintegy 40%-ában változtatják meg a terápiás stratégiát.” – magyarázza Dr. Szabó Péter, a ScanoMed budapesti központjának PET-CT részlegvezető főorvosa, nukleáris medicina szakorvos. Magyarországon ez a szolgáltatás 2005 óta vehető igénybe, az első vizsgálatot a ScanoMed budapesti központjában végezték.

Világszínvonalú technikai háttér

Az elmúlt 12 év alatt a cég budapesti központjában közel 50 000 PET-CT vizsgálatot végeztek, ami világ-viszonylatban is óriási szám. Az ott működő gépet ez év nyarán kicserélték az új GE Discovery MI PET-CT készülékre, ami világviszonylatban is egyedülálló, az első teljesen digitális, kutatási szintű „high-end” kame-ratípus. Számos innovatív újítást tartalmaz hardveresen és szoftveresen egyaránt, így minden korábbinál jobb minőségű képet tud előállítani, miközben a betegnek beadott radioaktív anyag mennyisége – a sugárterhe-lés – jelentősen csökkenthető, ugyanakkor a vizsgálati idő jelentősen lerövidül.

Az egészségbiztosító által finanszírozott vizsgála-tok mellett magánérés PET-CT vizsgálatokra is van lehetőség. Ennek az ára 250 000 forint, az új kamera promóciójaként az év végéig akciós áron, 190 000 fo-rintért végzik a PET-CT vizsgálatokat.



ELSŐ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

2005 – az első hazai PET-CT vizsgálat
2017 – Közép-Kelet-Európa első digitális PET-CT kamera telepítése

- MIT NYÚJTUNK A PÁCIENSEINKNEK?
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat
 - komfort – modern klinikai környezet
 - biztonság – alacsony sugárterhelés
 - tapasztalt szakembergárda
 - egyedülálló pontosság – digitális technológia
 - PET-CT vizsgálatok az év végéig 190 ezer Ft akciós áron

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM A DIAGNOSZTIKÁBAN

IDŐBEN FELFEDEZETT DAGANAT + PONTOS DIAGNÓZIS = A LEGJOBB ESÉLY A GYÓGYULÁSRA!

ScanoMed Budapest
1145 Budapest,
Laky Adolf utca 44-46.
+36 1 422 3880

CALL CENTER
06 30 639 3500
www.scanomed.hu
info@scanomed.hu





„Gyakorlott anyuka vagyok, de az idei ovikezdésnél megint nem tudtuk megúszni a köhögéses megbetegedést: már a harmadik héten otthon kellett maradnunk. Miért van ez? Mit tehetünk ellene?”



Válaszol: dr. Makó Nóra gyermekházi orvos, háromgyermekes anyuka

Ősszel kezdődik a bölcsi, az ovi, iskola, és ilyenkor valóban menetrendszerűen érkezik az úgynevezett „közösségi köhögés”. Nyáron szinte egyáltalán nincs ilyen probléma, lényegében csak az allergiások köhögnek, és csak elvétve jönnek el hozzám ilyen panasszal. Az allergia inkább nyár végére, őszre toódik, ekkor indul a „parlagfű szezon”. Ezzel egy időben lép fel az a köhögés, amelyet a közösségbe visszatérve kapnak el a gyerekek. Bár elsősorban azokat érinti, akik először mennek oviba, iskolába, de azok is megbetegedhetnek, akik már korábban is jártak. A zárt térben egyszerűen egymást

fertőzik a gyerekek. A mai orvosi szemlélet szerint nem adunk köptetőt, és nem csillapítjuk a köhögést, hanem arra ösztönözzük a szülőket, hogy szerezzenek be inhalátort. Ez egy kis méretű gép, abba fiziológiás só (0,9 %-os nátrium-kloridot), vagy Salvus vizet vagy valamilyen inhaláló oldatot teszünk. A gép hidegpárát képez, ami porlasztja a gyógyszert, illetve a vizet. Tartozik hozzá egy maszk, amelyet a gyermek szája és orra elé teszünk, és ő belélegzi a párákat. Előbb vagy utóbb, de néhány napon belül felszakad a váladék. A legkisebb gyerekeim 15 éves, nagyon jó tapasztalataim vannak édesanyaként is

ennek használatában. Nélkülözhetetlen az „orrtoalett”, mert az orrandula felől lecsurgó váladék is köhögési a gyerekeket, főleg mikor vízszintes helyzetben vannak, azaz alszanak. Ez egy porszivóra helyezhető orrszivó. Azonban ezt a módszert csak az óvodásoknál alkalmazzuk, az iskolások már jól tudnak orrot fújni. Úgy tudjuk őket erre megtanítani, ha az asztalra egy pingpong labdát teszünk, zsebkendőt a kézbe és megkérjük a gyermeket, hogy szigorúan zárt szájjal, „fújja” a labdát, először az egyik orrlyukat befogva, majd a másikat. A közösségi köhögés azért is érint sokakat, mert a szülők gyakran akkor is beviszik a gyereket az oviba vagy az iskolába, ha látják reggel, hogy bágyadt. Ilyenkor a legtöbb esetben már délben telefonál a pedagógus a szülőnek, hogy jöjjön érte, mert lázas. Ez a délelőtt éppen elég arra, hogy a többieket is megfertőzze. A megelőzésben kiemelkedően fontos szerepe van a D₃- azaz, a „nappótló” vitaminnak, amely nemcsak csont-, de immunerősítő hatással is bír. És természetesen adhatunk C-vitamint is. Megjegyzem, a D₃-vitamin mindenkinek kell, különösen a nőknél segít a csonttrikulás megelőzésében.

Kedves Olvasóink!

A **Patika Pack Kft.** (www.patikapack.hu) képen látható ajándékcsomagját (egy heti gyógyszeradagolót és egy bonboniert) sorsoljuk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. A megfjtéseket **2017. november 21-ig** küldjék e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.

1. Kik azok, akik a legtöbb gyógyszert fogyasztják?

- a.) a kisgyerekek
- b.) a nyugdíjasok
- c.) a nők

2. Az európai átlaghoz képest a magyarok mennyit költenek gyógyszerre?

- a.) többet
- b.) kevesebbet
- c.) pont annyit, mint az átlag

3. Melyik készítményből fogy a legtöbb?

- a.) inzulin
- b.) vérnyomáscsökkentő
- c.) láz- és fájdalomcsillapító

Az októberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/b, 2/a, 3/a

A nyertes: Kresz Miklósné, Pécs

Gratulálunk!

Vitaminok
Krémek

Dr. Krém
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**
E-mail: info@drkrem.hu
Web: www.drkrem.hu



13 db Ft
17 900 Ft

Probléma:

- Fáradtság
- Izületi problémák
- Izomfájdalom
- Fogínyvérzés

Interhealth Lipo C Sol 1000 liposzómás folyékony C-vitamin:

Ha fáradtságtól, izomgyengeségtől, fájo izmuktól és izületektől, fogínyvérzéstől vagy lábon megjelenő kiütésektől szenved - lehet, hogy csak C-vitamin hiányos. Manapság egyre többször látnak napvilágot az olyan tudományos vélemények, hogy a náthától a rákig semmilyen betegség sem tud ellenállni a C-vitamin gyógyító erejének. A kutató orvosok körében ez már tény, hogy nincs olyan ismert vírus, amely képes lenne életben maradni e fontos antioxidáns jelenlétében. 3 havi adagot tartalmaz.



5 db Ft
4 990 Ft

Probléma:

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

Relax Maister Mesterbalzsam:

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



4 db Ft
3 990 Ft

Probléma:

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

Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az érfalakat. Alkalmos aranyér kezelésére. Gyógyítja a visszér gyulladást, 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!)

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

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

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!”

Győr, György Ferencné Magdi



Dr. Krém
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**

MEGRENDELÉS: Web: www.drkrem.hu

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

*Kitiűtetett figyelmet
fordítunk a minőségre*



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG

BioCo®

CSALÁDI CSOMAG



BioCo díjnyertes termékcsalád: Porc & Izom Csont Komplex, Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg, Szerves magnézium + B6-vitamin, D3-vitamin 2000 NE, Vízrel elegyedő Q10, K2-vitamin, K2 Forte

Válassza kiváló minőségű, Magyar Termék Nagydíjjal is elismert készítményeinket!



MAGYAR FEJLESZTÉSÜ ÉS GYÁRTÁSÚ
ÉTRENDELŐ-KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK ÉS
SZERUMOK - ÉRŐSÍTŐKÉSZÍTMÉNYEK - SZAPSZEROK
LENDKEKES-FONALAKAZDA, 1003 BUDAPEST, HUNGÁRIA



Keresse a patikákban, bioboltokban, drogériákban és a www.bioco.hu webshopban!