

2017. DECEMBER - XII. ÉVFOLYAM 12. SZÁM

# GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



## INTERJÚ

Dr. Ócsai Péter  
szakgyógyyszerész

## EGÉSZSÉG

Amit az idei influenzajárványról  
tudni kell

## PSZICHOLÓGIA

Hogyan éljük túl  
az ünnepeket?

## TÁPLÁLKOZÁS

Emésztési  
problémák

## SPORTOL A CSALÁD

Bemutatkozik a Nyikos-Kiss család:  
Barbara, Attila és a gyerekek: Ármin, Denike és Bendegúz





# Butik tél

## TÖZEGÁFONYA: 15 éve sikeres a CRAN-CI!

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



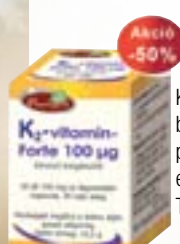
**-20% Téli AKCIÓ -20%!**

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

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

## ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT! K<sub>2</sub>-VITAMIN-FORTE 100µg

Elegendő a kalcium (napi 700mg) az ételünkben (Orsz. Gyógysz. Int.), de segíteni kell beépülését! - A K<sub>2</sub>-vitamin segítségével jut a kalcium a vérből a csontokba. - Az erekben csökken a kalciumszint.



**AKCIÓ: -50%!**  
**K<sub>2</sub>-VITAMIN 60db/2hó**  
**Ára: 865Ft**

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

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



**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, foggyógybetegségek esetén, illetve szájsebészeti beavatkozás után.

**KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!**

[www.dobjegymosolyt.hu/patikakereso](http://www.dobjegymosolyt.hu/patikakereso)

## A NORMÁL MÁJMŰKÖDÉSÉRT BioCo Máriatövis kivonat EXTRA

A készítmény jelentős mennyiségben tartalmazza a máriatövis értékes hatóanyagát a szilimarint, mely elősegítheti az egészséges májműködést, hozzájárulhat az epe egészségének megőrzéséhez.



Rendelje meg decemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) oldalon.

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

## AZ ÍZÜLETEK RUGALMÁSÁGÁÉRT BioCo Kurkuma kivonat 7500 Tömjénfa kivonattal

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



Rendelje meg decemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) oldalon.

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

## BioCo Narancs ízű C-vitamin 500 mg rágótabletta

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



Rendelje meg decemberben 15% árkedvezményrel a 37/388-318-as telefonon, vagy a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) oldalon.

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

## Világelső a deutériumcsökkentésben

**PREVENTA**  
csökkentett deutériumtartalmú lévíz



A PREVENTA 125 165 85 SZÉNSAMENTES VÁLTOZATBAN IS ELÉRHETŐ



A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. alábbi mintaboltjában, országosan a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, vagy megrendelhetők online a [www.preventa.hu](http://www.preventa.hu) oldalon.

Mintabolt: 1118 Budapest, Viliányi út 97., telefon: +36 1 365 1660, e-mail: [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu), [www.preventa.hu](http://www.preventa.hu) Kövesson minket a Facebookon is!

## Impresszum

**Felelős kiadó:** Press GT Kft.  
**Szerkesztőség:** 1139 Budapest, Úteg 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://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](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)  
(06-1) 411-1866

Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)  
(06-1) 411-1867  
(Press GT Kft.)

**Terjesztés:**

Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:**

Press GT Kft.,  
1139 Budapest, Úteg u. 49.

**Tel.:** (06-1) 349-6135

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** [info@pressgt.hu](mailto: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](http://www.observer.hu)



Szerkesztői levél

**H**a újrakezdhetném az életem, nagyon sok mindent másképpen csinálnék. Többek között a karácsonyt. Nem engedném, hogy a stressz tönkre tegye az év legszebb ünnepét. Nem biztos, hogy bajlódnék a halászlével meg ezerféle süteménnyel, legfeljebb akkor, ha az egész család segít. Az se érdekelné, ha nincs makulátlan rend a lakásban, vagy nincs tökéletesen becsomagolva minden ajándék. Abból viszont nem engednék, hogy szeretettel, melegséggel, egymásra figyelemmel és fényvel legyen tele az ünnep. Szervezzünk programokat – korcsolya, séta, társasjáték, sült tök, almás lepény, mézeskalács –, nem kell hozzá sok pénz, a tévében úgyszólván jó filmek mennek. Ehhez azonban kell két dolog. Az egyik az, hogy ne dolgozzuk magunkat halálra már az advent kezdetétől, a másik pedig, hogy meg tudjuk győzni a családtagjainkat. Meg kell érteniük, hogy csak akkor lesz emlékezetes az ünnep, ha mindenki odafigyel. Szerintem megéri.

*Vámos Éva*

Vámos Éva

## Sportol a Nyikos-Kiss család!

Az anyuka Nyikos-Kiss Barbara, gyermekkorától sportol. A kézilabda után a konditerem került közel a szívéhez, 17 éve edzőterembe jár. Három terhessége alatt is végig edzett, és a hat hét letelte után már folytatta a mozgást. Tavaly nyáron „anyuka fitness” kategóriában 66 versenyzőből 9. helyezést ért el, a Body Sport 2016-os fitness versenyén pedig Sportmodell kategóriában 5. helyezést ért el. Az apuka Nyikos-Kiss Attila, szintén gyermekkorától sportol. Súlyemeléssel kezdte még tinédzserkorában, majd áttért a fekvenyomásra. Ebben a sportban többszörös Európa- és világbajnoki címet szerzett. Mindketten a Body Bongó SE versenyzői. Legnagyobb fiuk Ármin 13 éves, kedvenc időtöltése az extrém rollerezés. Évek óta napi több órát is gyakorol, jövő nyáron pedig már versenyen szeretne indulni. Középső gyermekük a 9 éves Denike, három éve judózik. Nagyon kitartó és maximalista kislány, edzője östehetségnek gondolja. Ez év március 15-én megszületett kislányuk, Bendegúz. Barbara elkezdte a sportedző fitness- és testépítő képzést, mert szeretne emberekkel, anyukákkal foglalkozni. Életükben fontos szerepe van a sportnak, tudatos táplálkozással és rendszeres mozgással próbálnak tenni az egészségükért. „Szeretnénk gyermekeinknek példát mutatni, hiszen a sport kitartásra és fegyelmre nevel.” – teszi hozzá.





## Nébih hírek

## Az Év Kutyabarát Helye

2017-ben negyedik alkalommal írta ki a kutyabarát.hu partnereivel az Év Kutyabarát Helye pályázatot, melynek célja a felelős kutyatartás népszerűsítése és a kutyabarát szolgáltatások, munkahelyek bemutatása. Idén 11 kategóriában 124-en „versengtek” a megtisztelő címért. Magyarországon közel másfél millió felelős kutyatulajdonost tartanak számon, ráadásul egy növekvő bázisról beszélhetünk. Íme a nyertesek közül néhány: Szépalma Hotel és Ménesbirtok, Bacchus Apartman, Borbarlang Vinotéka (Badacsony), Hari Kebab étterem (Budapest), Vasmacska kávézó, Panificio il Basilico étterem (Szentendre).

## Maradék nélkül

Fejenként a felére csökkenhet az élelmiszerhulladék-termelés Európában 2030-ra, ha megvalósulnak az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) és az Európai Unió új szándéknyilatkozatában kitűzött célok. A nemzetközi akcióhoz a NÉBIH is csatlakozott a „Maradék nélkül” elnevezésű programja révén. A szándéknyilatkozat az élelmiszer-pazarlás elleni küzdelem mellett az antimikrobiális rezisztencia (AMR) növekvő fenyegetésére is felhívja a figyelmet.



## Ötszáz szívtültetés

Elvégezték az ötszázadik szívtültetést a Semmelweis Egyetemen (SE). A műtéttel egy végstádiumú szívelégtelenségben szenvedő 24 éves férfi életét mentették meg. December 3-án volt ötven éve, hogy ezt az eljárást először alkalmazzák. Magyarországon 25 éve a SE Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján végezték el az első sikeres hazai szívtültetést. A Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézetben, ahol a többek között a gyermek szívtültetés is zajlik, az elmúlt évek során 45 ilyen beavatkozás történt. A többi 455 műtétet a városmajori klinika orvosai végezték.

## Idén súlyos lesz az influenza

A tavalyinál súlyosabb influenzajárványra kell számítani az idén Európában, ezért a szakemberek mindenkinek azt javasolják, hogy oltassa be magát. Szlávik János, az Egyesített Szent István és Szent László Kórház infektológus főorvosa arra reagált, hogy az úgynevezett

ausztrál influenza idén 137 ezer embert fertőzött meg Ausztráliában. A már hozzáférhető oltóanyag védelmet nyújt a déli féltekén kialakult törzs ellen is. Magyarországon még mindig alacsony, 20-25 százalékos az átoltottság, miközben a kívánatos szint legalább 40 százalékos lenne.



## Nincs több dohányzás

A filmekben is megtiltaná a dohányzást a francia egészségügyi miniszter. A hatvanas évek francia újhullámos filmjeiben még teljesen természetes volt a dohányzás, és állítólag a francia filmek több mint háromnegyed részében ma is rágyújtanak. Agnes Buzyn egészségügyi miniszter programjában kiemelt szerepet kap az évente mintegy 75 ezer francia halálát okozó dohányzás visszaszorítása. A leszokásra felhívó és biztató nagy hirdetési kampányok nem jártak sikerrel – mondta a miniszter, s hozzátette: most azzal próbálkoznak, hogy a fiatalokat a közösségi médiában célozzák meg az üzenettel és a filmekből is ki akarják tiltani a dohányzást.

## Kutyát tartani egészséges

A kutyatulajdonosok körében alacsonyabb volt a szív- és érrendszeri betegségek, valamint egyéb tényezők okozta halálozások kockázata, mint a kutyátlanoknál egy 12 évet felölelő svédországi vizsgálat során, amelynek eredményeiről a Scientific Report című folyóiratban számoltak be a kutatók. Több svédországi egyetem és a Stanford Egyetem kutatói 3,4 millió svéd állampolgár egészségügyi adatait elemezték. A jótékony hatás az egyedül élő embereknél volt a legszembetűnőbb: 33 százalékkal volt alacsonyabb a halálozás és 11 százalékkal alacsonyabb a szívroham előfordulása, mint azoknál az egyedül élőknek, akiknek nem volt kutyájuk. A nagyobb testű, nagy mozgásigényű kutyák, például a retrieverek és a vizslák vannak a legjobb hatással gazdáik egészségére.

szerkesztette: Vámos Éva

www.gyogyhir.hu

## Koraszülötteket segítő program indult

Hároméves, a koraszülötteket és családjukat segítő programot indított 1,2 milliárd forintos uniós támogatással a Korábban Érkeztem Alapítvány. Az érintettek 2-3 napos programon vesznek részt, ezzel segítve felépülésüket a koraszülés okozta traumáiból. Egy részükből további

képzés után mentor válhat, akik később segíthetik a családokat. Szülőpárokat kívánnak megszólítani, így oldva az ilyen családokban az átlagosnál lényegesen gyakrabban előforduló párkapcsolati konfliktusokat. Szegeden, Gyulán és Kecskeméten mentorházakat alakítanak ki.



## Új adatbázis vált hozzáférhetővé

Új adatbázist tett elérhetővé az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet: a honlapján elérhető lista az általa engedélyezett és magyarországi vizsgálóhelyeken folyó klinikai vizsgálatok adatait tartalmazza. Ez csak a kezdet, a hosszú távú cél az, hogy a vizsgálóhelyek és vizsgálatvezetők személye is nyilvános

legyen. A jelenlegi, az első körben havonta frissülő lista a 2017. január 1. és október 31. között engedélyt kapott „fázis II-IV. vizsgálatok” adatait tartalmazza; a frissítés során fokozatosan publikálják a 2017 előtt engedélyezett vizsgálatokat is. Az adatok az [ogyei.gov.hu/listak](http://ogyei.gov.hu/listak) oldalon találhatóak.

## Zaklatás a közösségi médiában

Stresszt, félelmet, sőt pánikrohamot is átélhet az a nő, akit a közösségi oldalakon zaklatnak – állapította meg az Amnesty International nemzetközi emberi jogi szervezet kutatása. Dániában, Olaszországban, Új-Zélandon, Lengyelországban, Spanyolországban, Svédországban, Nagy-Britanniában és az Egyesült Államokban élő, 19-55 éves nőket kérdeztek a közösségi médiában

átélt zaklatásokról. A válaszadók 23 százaléka élt át legalább egyszer zaklatást a közösségi médiában, a legmagasabb arányban (33 százalék) az amerikai, a legalacsonyabb arányban (16 százalék) az olasz nők számoltak be erről. Az érintettek 41 százaléka érezte legalább egyszer, hogy az online zaklatás fizikai fenyegetést jelent. A résztvevőknek csupán 18 százaléka értékelte a közösségi oldalak üzemeltetőinek reakcióit kielégítőnek.



## INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Erős Erika szexuálmedicina szakember elmondja, mikor kell szexológust felkeresni.

www.gyogyhir.hu

## Nébih hírek

## Nem GM tekercs

A dán hatóság jelzése alapján nem jelölt glutén összetevőt tartalmazó fagyasztott, mini tavaszi zöldséges tekercset szállítottak Magyarországra. A gyártói önellenőrzés során kiderült, hogy a termék egységcsomagolásán a búzaliszt összetevő nincs feltüntetve, a kötelező jelölés csak a gyűjtőcsomagolásokon szerepel. A termék neve: Mini Spring Rolls with Vegetables – Mini tavaszi zöldséges tekercs. Kiszárazás: 900 gramm (60x15 gramm/doboz). Származási ország: Kína. A terméket a cöliakiások ne fogyasszák el! A NÉBIH megtette a szükséges lépéseket a még készleten lévő termékek forgalomból történő kivonására.

hirdetés

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 MÉRÉTNÖVELÉS, idősebeknél a SORVADÁS ELKERÜLÉSE bizonyított. NEVES SZAKORVOSOK AJÁNLÁSÁVAL, több, mint húsz éve EREDMÉNYES MEGOLDÁS a férfiak önbecsülésének, életkedvének helyreállításában és fenntartásában.

POTENCIA  
VERSENYTÁRS NÉLKÜL

- ✓ Ártalmatlan az egészségre
- ✓ Hatékonysága szakorvosok által igazolt
- ✓ Alkalmazásával a merevedés eléréséhez rövid idő elegendő
- ✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Prostataműtéten, infarktuson átesett és pszémékes férfiak számára segítséget jelent

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

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.

E-mail: [vep68@gmail.hu](mailto:vep68@gmail.hu)

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

Részletes ismertetés az MD VEP® használatáról és előnyeiről:  
[www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

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



Az influenza szerte a világban, a fejlett országokban is komoly gondokat okoz; főleg a gyerekekre és a korosabbakra veszélyes. Mintha csak ezt a jól ismert ténytet támasztaná alá egy nemrég megjelent írás, ami arról számol be: az USA-ban idén már kiskorú és idős áldozatot is szedett a járvány.



Sok tisztítószerrel állítják gyártóik, hogy biztonságosabb, környezetkímélőbb alternatívát nyújtanak, mint a hagyományos készítmények. De vajon a „zöldnek” címkézett termékek tényleg hatékonyak, és ha ezeket választjuk, valóban jót teszünk a környezetünknek, és ezáltal saját magunknak?

## Mit kell tudni az idei influenzaszzezonnról?

Mint az ismert amerikai egészségügyi hírportál, a Health.com novemberben megírta, az influenzaszезон elején egy idős iowai férfival végzett a betegség, az USA-beli Járványkezelési- és Megelőzési Központ (The Centers for Disease Control and Prevention; CDC) adataira támaszkodva pedig arról is beszámolnak, hogy már októberben regisztráltak a járvánnyal összefüggésbe hozható gyermekhalált.

### Javasolt az oltás

A CDC felsorolja a jellegzetes tüneteket, amelyek influenzára utalhatnak: köhögés, torokfájás, orrfolyás- vagy dugulás; ezek mellé még láz, illetve izomfájdalom, fáradtságérzés társulhatnak. A szervezet szakemberei hangsúlyozzák, hogy a kezeletlen, elhanyagolt betegség súlyos szövődményeket, köztük tüdőgyulladást is okozhat, ami különösen az egyébként is legyengült szervezetű pácienseknél járhat halálos kimenetellel, és kiemelt kockázati csoportnak tartják például a 65 éves vagy annál idősebb embereket. A védekezésnek több módja létezik. Az egyik, ha a járvány idején lehetőleg minél kevesebbet tartózkodnak potenciálisan fertőzött közösségekben azok, akiknek életkoruk vagy általános egészségi állapotuk miatt nagyobb rizikóval kell számolniuk. A CDC ugyanakkor hangsúlyozza, hogy a leghatékonyabb védekezés továbbra is a megelőzés, vagyis ha időben beoltatjuk magunkat influenza ellen, a szervezet statisztikai szerint ez mintegy 40–60%-os védettséget nyújt a kórokozóval szemben. Minden évben más és más vakcinákat tartalmaz a védőoltás, ezért fontos tudni, hogy az előző évi oltás nem biztosít védettséget az éppen aktuális szezonban. A CDC szerint egyébként idén az USA-ban október-novemberben kezdődött meg az influenzaszезон, várhatóan majd májusig tart, és december-február között tetőzik.

### Nálunk még nincs járvány

És hogy mi a helyzet influenzaügyben Magyarországon? Ahogy az elmúlt években, úgy idén is nyomon követhető az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ; antsz.hu) honlapján az aktuális helyzet. A cikkünk írásakor legfrissebb, november 11-én nyilvánosságra hozott,

a 44. hétre vonatkozó jelentése az Emberi Erőforrások Minisztériuma Kórházhigiénés és Járványügyi Felügyeleti Főosztálya adatai alapján arról tájékoztatta a közvéleményt, hogy hazánkban gyakorlatilag nincs influenzaaktivitás. A Főosztály szerint a figyelőszolgálatban részt vevő orvosok 4300 olyan betegről számoltak be, akik influenzaszerű tüneteket észleltek magukon; ez több mint 3%-kal kevesebb ilyen páciens jelentett az előző héthez képest. A betegek mintegy 11%-a gyerek, 16%-a pedig 60 éves vagy idősebb volt. Előrejelzéseik szerint a járvány a jövő év 1. és 9. hete között lesz a legaktívabb, csúcsát pedig valamikor 2018. 5. hete körül éri el.

### A veszélyeztetetteknek ingyenes a vakcina

Szintén fontos információ, hogy a korábbi évek gyakorlatának megfelelően idén is rendelkezésre áll ingyenes vakcina (összesen 1,3 millió oltásra elegendő) azoknak, akiket koruk, egészségi állapotuk vagy foglalkozásuk miatt fokozottan veszélyeztet a járvány. Az ÁNTSZ tételesen fel is sorolja ezeket a csoportokat: közéjük tartoznak például – egészségi állapotuktól függetlenül – a 60 éven felüliek, a várandós nők vagy például a krónikus légzőszervi betegségben szenvedők, az asztmás betegek, a krónikus máj- és vesebetegek. Jogosultak az oltásra továbbá a veleszületett vagy betegség/kezelés révén szerzett immunhiányos állapotban szenvedők.

Azoknak is jár az ingyenes oltás, akik foglalkozásuk miatt potenciálisan sok embernek adhatnak tovább a fertőzést. Közéjük tartoznak például az egészségügyi dolgozók, vagy az ápolást, gondozást nyújtó egészségügyi/szociális intézmények alkalmazottai. Szintén térítésmentesen igényelhetik az oltást az állattartás területén dolgozók közül a sertés és baromfi tartásával, valamint ezen állatok szállításával foglalkozók, illetve a baromfifeldolgozóknak, a vágóhidakon dolgozók. Ingyen oltják ezen felül az egészségügyi intézményben tartósan ápolott gyermekeket, a csecsemő- és gyermekotthonok lakóit. A fenti felsorolás korántsem teljes – érdeklődjünk kezelő- vagy házi orvosunknál a további részletekről.

P. Gy.

www.gyogyhir.hu

## Karácsonyi nagytakarítás környezettudatosan

A fenti kérdéseknek járt utána egy friss, idén november elején publikált cikkében a népszerű, USA-szerte száznál több orvost, szakértőt alkalmazó egészségportál, a New York-i központi WebMD. A zöld tisztítószerek termelése a 2000-es évek elején lendült fel, részben azért, mert a piacon régóta szereplő gyártók igyekeztek kevésbé mérgező termékeket bevezetni. 2010 körül azonban visszaesett a zöld tisztítószerek forgalma, piackutatók szerint azért, mert az ilyen termékek magasabb ára sok fogyasztót visszariasztott. A legtöbb zöld tisztítószer ugyanolyan jól eltávolítja a zsíradékokat, a szennyeződést, mint a megszokott termékek. Ezt nemcsak az áruházak polcain sorakozó, környezetkímélőként reklámozott termékek nagy száma bizonyítja, hanem iparági kutatások, statisztikák is, amelyek a vevők elégedettségét, illetve vásárlási szokásait térképezik fel. Ezek fontos tanulsága volt, hogy a nagyobb gyártók zöld termékei általában jobban teljesítenek a biztonsági teszteken, ugyanakkor sok alternatív tisztítószer még mindig egészségügyi kockázatot jelenthet.

### Melyik szer a jó?

Azt még fontos hozzátenni, hogy a zöld tisztítószerek használata is rejthet egészségügyi kockázatokat, ezért nem mindegy, melyiket vásároljuk meg. Bár jellemzően kevésbé ártalmasak a környezetünkre (például mert kevesebb víz szükséges az előállításukhoz), mint a hagyományos termékek, ám ez nem jelenti automatikusan azt, hogy nem lehetnek mérgezők, vagy veszélye-

sek a szervezetünkre. Például egy 2011-es tanulmány megállapította, hogy az illatosított zöld tisztítószerek gyakorlatilag ugyanolyan mennyiségű illékony szerves vegyületet tartalmaznak, mint a hagyományos termékek – márpedig ezek számos egészségügyi probléma okozói lehetnek. Egy Robin Dodson nevű kutató pedig kétszáznál több különböző fogyasztási cikket, köztük zöld tisztítószereket is tanulmányozva arra a megállapításra jutott, hogy néhány alternatív tisztítószer ftalátokat tartalmaz. (A ftalátokról lásd keretes anyagunkat.)

### Mi nevezhető zöldnek?

A kérdést tovább bonyolítja, hogy valójában sem az USA-ban, sem nálunk nem szabályozza a kormányzat, milyen termékre használhatják a gyártók a terméksorozatok a „természetes” vagy „nem mérgező” kifejezéseket, ahogy azt sem határozza meg, mely összetevők minősülnek zöldnek. Ráadásul a szakértők felhívják rá a figyelmet, hogy egyes készítmények ugyan nem mérgezőek, de potenciálisan mérgező vegyi anyagok felhasználásával készülnek. A kusza helyzet rendezésének egyik útja az a gyakorlat, amelyet néhány piacvezető gyártó alkalmaz: egyes cégek ugyanis az önszabályozást választják. Összeállítanak egy olyan listát, amely tartalmazza az általuk „piszkosnak” tartott alapanyagokat, és nem használják ezeket a gyártás egyik fázisában sem. Ilyen anyagok többek között a klórtartalmú fehérítőszer, a triklozan, a parabének és a már emlegetett ftalátok. Szintén a környezettudatos felhasználó-

kat segítené, ha minél több valóban független zöldszervezet minősítené saját méréseire támaszkodva a tisztítószereket környezetvédelmi szempontból.

A teljes cikk angolul itt olvasható az interneten: [webmd.com/asthma/news/20171102/are-green-cleaners-better-for-your-health](http://webmd.com/asthma/news/20171102/are-green-cleaners-better-for-your-health)

P. Gy.

**A ftalátok szerves vegyületek, a vegyipar a PVC lágyítására használja ezeket, előfordulnak többek között lambériákban, műanyag burkolatokban, továbbá élelmiszerekben, flakonokban, ruhákban stb. Nehezen bomlanak le, a legelterjedtebb szennyező anyagnak számítanak, kimutathatók jóformán minden ember vérében, a hazai élővilágban és a házi porban is. Használatukat az EU-ban korlátozzák a gyermekek egészségére, illetve a nemzőképességre gyakorolt káros hatásuk miatt.**





1. Naponta nyolc pohár vizet kell inni

A megfelelő hidratáltság természetesen nagyon fontos, erről lapunk hasábjain is többször írtunk már. De nem kell mereven ragaszkodni a nyolcas számhoz, hiszen van víz a levesben, a gyümölcsökben, a gyümölcslevekben. Figyelmeztető jel, ha a vizelet sötét sárgára változik, ekkor mindenképp pótlásra van szükség, és akkor is, ha valaki megerőltető fizikai tevékenységet végez.

2. A tojás rosszat tesz a szívnek

Egészséges embereknél napi egy vagy két tojás nem növeli a szívbetegségek kockázatát. A sárgájában tényleg van koleszterin, de ez közel sem olyan kedvezőtlen hatású, mint az a zsírmennyiség, amit egy átlagember a táplálékából magához vesz. A tojásban ráadásul olyan hasznos tápanyagok is megtalálhatók, mint az omega-3 zsírsavak, amik éppen csökkentik a szívbetegségek kockázatát.

3. A golyós dezodor rákot okoz

Néhány tudós korábban valóban azt állította, hogy a dezodorokban található vegyi anyagok felszívódnak a hónaljban, eljutnak a mellkas szöveteibe, és nagyobb valószínűséggel okoznak mellrákot. Az amerikai National Cancer Institut szerint azonban semmiféle bizonyíték nem támasztja alá ezt az összefüggést.

Tévhitek az egészségről

Van néhány tévhit, ami annak ellenére évezdek óta makacsul tartja magát, hogy több kutatás is megcáfolta őket. Ön vajon mindent helyesen tud? Tesztelje tudását!

4. Ha fázik, náthás lesz

Éppen ellenkezőleg: ha túl sok időt tölt hidegben a szabad levegőn, az nem betegíti meg. Egy tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy azoknak az egészséges embereknek, akik több órát töltöttek 0 fok körüli hőmérsékleten, aktívabbá vált az immunrendszere. Valójában sokkal könnyebb megbetegedni bent, ahol könnyebben terjednek a baktériumok.

5. Napi egy multivitamin jót tesz az egészségnek

Ön is biztosan hallotta már, hogy egy multivitammal szervezetébe juttathatja azokat a tápanyagokat, amelyek kimaradtak az ételéből. Ezzel nem minden tudós ért egyet, de ha az orvosa azt javasolja, hogy szedjen vitamint, akkor szedjen. Akkor is érdemes folsavat fogyasztania, ha terhes. De a legjobb módja annak, hogy megfelelően ellássa szervezetét tápanyagokkal, még mindig az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás.

6. Ha sokat eszik reggelire, fogyni fog

Néhány embernél valóban működik a módszer, mert megelőzi a farkaséhséget, és hogy bármit megegyen napközben. De ha nem szeret reggelizni, akkor ne erőltesse: a Cornell Egyetem tanulmánya szerint azok sem esznek többet napközben, akik kihagyják a nap első étkezését, sőt átlagban 400 kalóriával kevesebbet vesznek magukhoz naponta.

7. A zöld orrváladék fertőzést jelez

Kutatások azt bizonyítják, hogy a zöld vagy a sárga orrváladék a leggyakoribb bizonyos bakteriális fertőzéseknél. De semmiképpen nem jelentik azt, hogy beteg vagy hogy antibiotikumot kellene szednie. Arcüreggyulladás esetén a váladék tiszta, egy közönséges náthánál pedig lehet zöld.

8. A cukor hiperaktívá teszi a gyerekeket

A cukor nem jó a gyerekeknek, erről nincs vita, de nem teszi őket hiperaktívá, nem rontja a figyelmüket, és nem miatta nem készül el a házi feladatuk. Sok szülő eleve rossz viselkedést vár a gyerekétől, ha cukros ételt fogyaszt, és ha ez valóban bekövetkezik, igazolva látja az elméletét.

9. Ha hozzáérünk a WC-deszkához, könnyen fertőzést kaphatunk

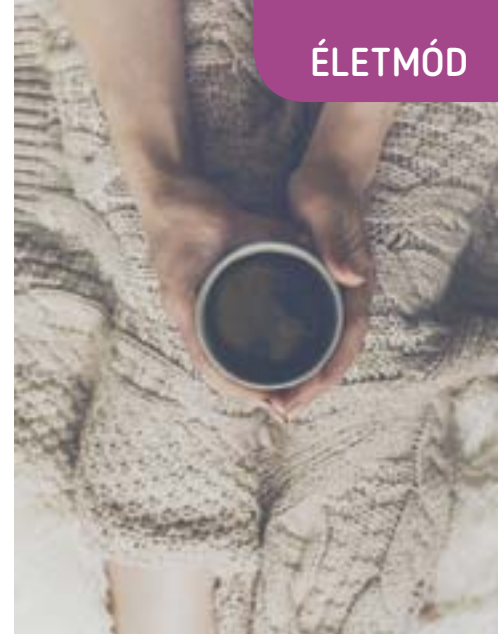
Ne stresszeljen, ha nincs papírja, amivel befedi a WC-deszkát. Valójában a legtöbbször tiszta – ami igazán veszélyes, az a WC-ajtó, a kilincs és a padló, ahol norovírus, influenzavírus, sőt E.coli is előfordulhat. Ha biztosra akar menni, papírral érjen a kilincshez, WC-használat után pedig szappanos vízzel mosson kezet.

10. Az ujjak tördelése arthritis-t okoz

A hang bosszanthat ugyan néhány embert a közelben, de ennél nagyobb kárt nem okoz. Ha azt gondolja, hogy a bosszantó hang a csontok és az ízületek összedörzsölődése következtében keletkezik, téved – csak a csontok közötti légbuborék kipukkadását hallja. Tanulmányok szerint ez nem növeli az arthritis kockázatát, ha viszont az ujjak tördelése közben fájdalmat érez, jobb, ha orvoshoz fordul.



V. É.



Amikor megjelenik a reflux

A baj már reggel kezdődik, amikor éhgyomorral nem tisztá a vizet, hanem kávét iszik az ember – ezzel már a „nulladik kilométernél” komoly kihívás elé kerül a szervezetünk. A napközbeni rohanás és kapkodva étkezés csak súlyosbítja a helyzetet.

Am ennek az ellenkezője is okozhat problémát, hiszen az idősebb, alvási nehézségekkel küzdő korosztályhoz tartozók hajnalban kelnek, a délelőtti órákra jellemző az étvágytalanság, talán az ebéd is kimarad, azonban a kora délutáni órákra elfáradnak, majd a néhány óras szunyókálás után keveske étellel is megelégednek. Ezek után este nem sikerül a megfelelő időben vacsorázni, így későbbre toródik egy komolyabb étkezés, ami nem könnyíti meg az elalvást. A kiadós étkezés utáni lefekvés során a nyelőcső záróizmára különösen fokozódik a nyomás a teli gyomor felől, ami reflux tüneteket eredményezhet.

Kellemetlen állapot, még ha többnyire teljesen ártalmatlan is. Enyhébb eseteiben nem tekintjük betegségnek, sokan békésen együtt

élnek a fel sem ismert tünetekkel. Amikor a savas gyomortartalom hosszabban sérti a nyelőcső hámsejtjeit, a mellkasban égő érzés keletkezik a szegycsont mögött. Van, aki szívpanasznak érzi, pedig semmi köze a szívhez, de okozhat köhögést is, ha a savas tartalom feljut a légcsőig. A hazai statisztikák szerint a savas visszafolyás gyakorisága a lakosság körében növekvő tendenciát mutat, majd minden harmadik embert érinti.

A gyomornyálkahártya védekező képességéhez viszonyítva a nyelőcső nyálkahártyája sokkal érzékenyebb, könnyen gyulladás alakulhat ki rajta. Védelmére a gyakorlatban savcsökkentőket alkalmaznak, amelyek azonban részleges emésztést, gázokat eredményezhetnek, ami fokozza a nyelőcsőbe való vissza-

áramlást. Kutatások szerint a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáinak egészséges működését sikeresen lehet védeni egy természetes növényi anyaggal mellékhatások nélkül, ami képes a nyálkahártyák normál vastagodását elősegíteni. Ilyen növényi anyagból készül például a néha még kapható medvecukor, amit az édesgyökérből (Glycyrrhiza glabra) készítenek.

V. K.

hirdetés

**SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!**

**Pharmaforte GASTRO-BON**  
rágótabletta

**Akcio -15%**

**Összetevők:** USA-ban sikerrel alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL) 5 tejsav-baktériummal Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10<sup>9</sup> cfu=élő csiraszám), prebiotikumok

**Hatóanyagai kedvezőek**

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

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

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerésztét, hogy rendelje a nagykereskedőtől. Ajánlott ára: 1850Ft/30db 3050Ft/60db

Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)





## Vegyük komolyan az ízületi problémákat!

Az ízületek leggyakoribb betegsége az úgynevezett ízületi porckopás, más néven arthrózis, amely a felnőtt lakosságból majdnem minden ötödik embert érint.

helyileg alkalmazott gyulladáscsökkentő krémekkel lehet elérni. A gyulladt ízületeket hűteni kell, a kopást mutató, de nem gyulladt állapotú ízületek a meleg hatására reagálnak jól. A meleg segít a görcsös, fájdalmas izomzatnak is az ellazulásban. Hideg hatására az erek összehúzódnak, a vérzések csillapodnak, a duzzanatok lemennek, a fájdalmak enyhülnek. A meleg inger ellenben kitágítja az ereket. A vérbőség azt jelenti, hogy az anyagcsere javul az adott területen: a tulajdonképpeni gyógyulásról maga a szervezet gondoskodik.

az E-vitamin, illetve a kalcium, a magnézium, a cink és a szelén pótlására kell törekedni. „Gyógyszerekhez mérhető gyulladáscsökkentő hatásuk nincs, de tény, hogy az A-, a C- és az E-vitamin is mérsékli a szervezetben zajló gyulladási folyamatokat. Köszvényes rohamok esetében pedig célszerű csökkenteni a fehérjebevitelt” – mondta korábban a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság elnöke. A derékfájdalmakat és az izmok merevségét fizioterápiával és megfelelő edzéssel már kezdetben céltudatosan meg kell szüntetni. Heti két alkalommal valamilyen zsírosabb hal fogyasztása nemcsak az ízületeket védi, hanem jó a szív és a keringési rendszer betegségeire is.

Az ízületi panaszok hátterében táplálék-túlérzékenység vagy allergia állhat. Leggyakrabban a citrusfélék, a kávé és az alkohol a ludas, bár más közönséges élelmiszerek is okozhatják a panaszt.

Az arthrózis, azaz az ízületi kopás nagyon sok ember életét megkeseríti: különösen idősebb korban fájhat emiatt a csípő, a térd és a váll. A panaszok szinte mindig egyik oldalon és egyik ízületben kezdődnek. Az érintett területen a bőr nem gyulladt és duzzadt, tehát a beteg nem tapasztal jelentős elváltozásokat – magyarázta lapunknak dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője. Ez a típusú probléma nem jár betegségérzettel és az állapotromlás lassan, sok év alatt következik be. Az arthrózis előrehaladott stádiumában sokszor már csak a protézis beültetése tűnik végleges megoldásnak, a beavatkozás ugyanakkor nem minden esetben kivitelezhető. A gyulladási ízületi betegség (arthritis) általános rossz közérzettel jár, és szinte mindig szimmetrikusan jelentkeznek a test mindkét oldalán. Gyakori, hogy több ízület egyszerre fáj, feszül, mozgása beszűkül, jellemzően az ún. kis ízületeken, vagyis a kezeken és az ujjakon. A folyamat rendszerint rövid idő – néhány hét vagy hónap – alatt megy végbe. „A porcok anyagcseréje viszonylag lassú, viszont igen sok vizet tudnak lekötöni. Ennek a lekötött víznek köszönhető, hogy a porc igen nagy terhelést képes rugalmasan elviselni.”

Nagyon fontos az ízületi porckopás kezelésében a mozgás. Az ízületeket nem terhelő sportok, így a rendszeres úszás, szobakerékpározás, napi 20-30 perc séta pedig életkortól függetlenül mindenkinek jót tesz. A rendszeresen végzett nyújtógyakorlatok, például a pilates vagy a jóga remek módja annak, hogy növeljük rugalmasságunkat és fenntartsuk az ízületek egészségét.

**Mit tehet még, hogy elkerülje a porckopást?**  
Térdízületi kopás esetén nagyon fontos a testsúly. Törekedjünk arra, hogy a helyes étrend megválasztásával életkorunknak megfelelő legyen a súlyunk. A csípő vagy a gerinc kisízületeit érintő porckopás esetén figyelni kell a megfelelő testtartás kialakítására, begyakorlására és fenntartására. A megelőzést segítik a kondroitin-szulfát és a glükózamin tartalmú készítmények, melyek a porc újjáépülésében és felépítésében játszanak szerepet. Az ízületi gyulladások táplálkozással is mérsékelhetőek. Porcproblémák, ízületi betegségek esetén arról sem szabad elfeledkezni, hogy a tünetek és panaszok mögött ugyanúgy szerepe lehet egy-egy vitamin- vagy ásványianyag-hiánynak is. Ilyenkor leginkább a folsav, a C-, a D-, a B<sub>6</sub>-, a B<sub>12</sub>- és

D - K D

**Hasznos tippek: Ha hegyről ereszkedünk le, megterheljük a térdízületet, ezért a lefelé úthoz inkább használjuk a felvonót! A hirtelen megállásokkal és fordulásokkal járó sportok, mint például a legtöbb labdajáték, nem tesznek jót az ízületeknek. A rendszeres edzés erősíti az izomzatot is, ezáltal tehermentesíti az ízületeket.**

**INFORMÁCIÓS VIDEÓ**

Ön kitaró, ügyes, vagy csak friss levegőre vágyik?  
**Dr. Boross György** ortopéd-, kéz- és baleseti sebésztől megtudhatja, melyek a leg-egészségesebb téli sportok.

BioCo  
EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE



Minden porcikám élvezzi a mozgást!



TANUSÍTOTT MINŐSÉG  
A MÉRISZ „Tanúsított Minőség” minősítéssel rendelkező termékek minősége és megbízhatósága mindig a legmagasabb szintű.



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



A MÉRISZ „Tanúsított minőség” készítményt készíti a patikákban, bioboltokban és a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) webshopban!



## Előzze meg a fájdalmat!

Sokan úgy gondolják, a porckopás olyasféle állapot lehet, mint a csontritkulás, és elsősorban az idősebbeket érinti. Pedig ennél árnyaltabb a kép, és egyre korábban jelentkeznek a figyelmeztető tünetek.

Az ízületi betegségek nem korfüggőek. Gyulladás például bármelyik életkorban előfordulhat és érinthet egy, vagy akár több ízületet is. A gyulladt ízület megduzzad, vörössé válik, tapintásra az adott terület meleg. A gyulladást eltérő intenzitású fájdalom kíséri, ami az ízület mozgásakor erősödhet – magyarázta dr. Podlovics Ágota. A reumatológus főorvos korábban arról is beszélt lapunknak, hogy a porckopás miatt érkező páciensek egyre fiatalabbak. Egy internetes szakportál is arról ír, hogy míg az 1990-es években a térdben jelentkező porckopással átlagosan 70 év körüli pácienseket diagnosztizáltak, addig ma az érintettek átlagéletkora 56 év. A cikk az amerikai IMS Institute for Healthcare Informatics 2016-os receptfelirási adatait elemezve ismerteti, hogy az újonnan diagnosztizált esetek több mint felét a 45-64 közti páciensek teszik ki. Ugyanakkor átlagosan 66 éves korban kerül sor térdprotézis beültetésére, ami azt jelenti, hogy az ezt megelőző években egyrészt kezelni kell a kialakult fájdalmakat, másrészt meg kell előzni az állapotromlást, amennyire ez lehetséges.

A betegség oka éppúgy lehet a mozgásszegény életmód, az elhízás, mint egy korábbi sérülés, vagy éppen a legkevésbé sem ízületkímélő élsport. Sőt, a hobbifutók, kerékpárosok, hegymászók, triatlonisták is viszonylag korán megtapasztalhatják a reggeli vagy fizikai megterhelést követően jelentkező merevséget, amely a porckopás első figyelmeztető jele lehet – hangsúlyozza a szakember. Hasznos lehet úgynevezett „beme-

legítő” krémként árniká tartalmú készítményt használni, ez a gyógynövény ugyanis gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatású.

### Lépjünk időben!

Az ízületet a csontok végein található porcok, az ízületi tok, valamint az ezt kitöltő ízületi folyadék alkotja. Gyulladás esetén a tokot belülről határoló ízületi hártya gyulladással folyamatosan zsugorodik, ez okozza tulajdonképpen a duzzanatot, valamint a feszülés miatt érzünk fájdalmat. Ha a folyamat hosszú időn át, heteken, hónapokon, vagy akár éveken át fennáll, krónikus formáról beszélünk, mely általában jelentős mozgáskorlátozottsággal, az ízület merevségével és deformációjával jár. Szerencsére egyre többféle – egy-egy kiegészítő – célzott kezeléssel és a korai felismeréssel sokat tehetünk azért, hogy fájdalom nélkül élvezhessük a mozgás szabadságát. Használhatunk például szájon át szedhető porcépítő készítményeket, de ezek kiválasztásában feltétlenül kérjünk tanácsot az orvostól. Belsőleg és külsőleg alkalmazhatunk különféle gyógynövényeket és gyógynövényes készítményeket, melyeket segítik a gyulladás és a fájdalom csökkentését, támogatják az ízületek egészségét. Az ízületi gyulladásoknál többféle gyógynövényt hívhatunk segítségül, de fontos tudni, hogy ha gyógyszeres kezelést igénylő ízületi betegségünk van, úgy a gyógynövényekkel kiegészítő terápiát folytassunk, és mindenképpen konzultáljunk előtte kezelőorvosunkkal!

D.-K. D.



## 100% GYÁRTÁSI BIZTONSÁG, 100% MINŐSÉG

A Béres termékek iránti folyamatosan növekvő kereslet miatt az utóbbi években a vállalat megduplázta termelési kapacitását és jelentősen megnövelte logisztikai raktárának területét. A vezetőség személyesen mutatta meg nekünk, hol születik a legendás Béres Csepp és a többi népszerű Béres-termék.

A Béres Magyarország legnagyobb, magyar tulajdonban lévő gyógyszergyára, a hazai gyógyszeripar egyik meghatározó, az egészségvédő piac vezető szereplője. A vállalat 1995-ben vette meg a szolnoki telephelyet, ahol korábban gyógyszer-tároló központ állt. A terület egy része már ekkor alkalmas volt gyógyszerek gyártására, tárolására, amely a gyártó igazgató elmondása szerint a vételnél a legfontosabb szempont volt. Így kezdte saját maga gyártani termékeit a cég. Akkoriban ez még csupán néhány terméket jelentett, köztük természetesen a mindenki által ismert Cseppel, mára már évente több mint 13 millió doboz kerül le a gyártósorról.

A vállalat részesedése az egészségvédő piacon 33 százalék. Minőségpolitikájának legfontosabb alapelve, hogy valamennyi terméket a legtovább tartó minőség és a legteljesebb biztonság jellemezze. Kizárólag olyan gyógyszer, étrend-kiegészítő, valamint speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer készítményeket hoz forgalomba, amelyek teljes gyártási folyamata biztonságos és ellenőrzött körülmények között történik.

### Megnövelt kapacitás

Az utóbbi években a vállalat szembesülni kényszerült az a problémával, hogy termelési kapacitása már nem elegendő ahhoz, hogy a piaci igényeket kiszolgálja. Ezért 2015-ben fennállásának legnagyobb fejlesztésébe kezdett Szolnokon.

A 3,2 milliárd forint értékű ingatlan- és eszközfejlesztési beruházásnak köszönhetően – mely egyedi kormánydöntés alapján 50%-os állami támogatással valósult meg – a raktározási kapacitás 40%-kal bővült, a gyártóterület elérte a 3600 m<sup>2</sup>-t, a gyártási kapacitás pedig közel a duplájára nőtt. Átalakult a gyártástechnológia is, a telepített gépek lehetővé tették egy zárt anyagáramlási rendszer kialakítását, amely maximális biztonságot nyújt a szálló por és a keresztszennyeződések megakadályozásában.

### Felelősség másokért

A gyárban előállított termékek több mint kétharmada gyógyszerkészítmény, negyede étrend-kiegészítő, a többi pedig speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer. A legszigorúbb szabályok természetesen a gyógyszerekre vonatkoznak, ám a Béres, a kötelezőt jócskán

túteljesítve, pontosan ugyanazzal a precizitással, gyártási és minőség-ellenőrzési körülmények között készíti a gyógyszernek nem minősülő termékeit is. A minőségirányítási rendszerben közel ötven, ezen belül a minőség-ellenőrző laboratóriumban huszonkilenc munkatárs dolgozik. Ez a létszám, valamint az eszközpark és a vizsgálati módszerek a lehető legnagyobb biztonságot jelentik a termékek gyártásában. Bár ez komoly anyagi befektetéssel jár, csak így érhető el a Béres minőségpolitikájában meghatározott magas színvonal.

Az étrendkiegészítőgyártók többsége nem rendelkezik ilyen komplex technológiával, amely mellett nem csupán egy benyújtott dokumentum mutatja a nyomon követhetőséget, hanem a hitelesség is igazolt. Az ellenőrzetlen eredetű és minőségű, jóval olcsóbb készítményeket kínáló problémák lehetnek, hiszen a szabályozás nem elég szigorú a tekintetben, hogy mely termékekbe milyen ható- és egyéb anyagok kerülhetnek. Vagyis semmi sem garantálja, hogy a vásárló tényleg azt kapja, amit szeretne.

A hazai és a nemzetközi jogszabályoknak való teljes megfelelés, a gyártási körülmények, az alkalmazott gyártástechnológiák, a tárolási és analitikai feltételek, módszerek, valamint ezek folyamatos fejlesztése a

### Hatásos és biztonságos Dr. Bischof Zsolt gyártóigazgató

„A minőségellenőrzési laboratórium és a minőségbiztosításért felelős egységek kinőtték mostani helyüket, ezért jövő nyáron az új épületbe költöznek. A piac folyamatosan növekszik, mi pedig növünk vele együtt. Egyre többet és többfélébbet termelünk, méghozzá úgy, hogy a növekedést nagyon komoly technológiai fejlődés kíséri. 20 év alatt hétt milliárd forint értékben fejlesztettük szolnoki gyárunkat, a gyártási körülményeinket, az alkalmazott gyártástechnológiákat, a tárolási és analitikai feltételeinket és módszereinket annak érdekében, hogy egy-egy és szabályozott keretek között állíthassuk elő készítményeinket, teljes mértékben megfelelve a hazai és nemzetközi jogszabályoknak. A Béres-termékek ezáltal nemcsak hatásosak, hanem biztonságosak is.”

Béres Gyógyszergyár biztosítéka arra, hogy készítményei tökéletes minőségben készüljenek. Aki Béres-terméket választ, biztos lehet abban, hogy nem csupán megfelelő, hanem kiváló terméket vásárolt. Függetlenül attól, hogy gyógyszerről vagy étrend-kiegészítőről van szó.

**BÉRES**

A nevünket adjuk az egészséghez



### DERMIPSOR® SAMPON

Korpás, viszkető feje!

Érzékeny, viszkető, korpás fejbőr tisztítására. Pszoriázisos hámflások ápolására.



### KOBRALGIN® KRÉM (\*)

A mozgás fájdalmára!

Megerőltetés, húzódás okozta izomfájdalmak csökkentésére. Reumatikus bántalmak okozta fájdalmak enyhítésére.



\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!

Kaphatók a patikákban, bioboltokban és a [www.invitro.hu](http://www.invitro.hu) WEBSHOP-ban.

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft.  
2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.  
Infótelefon: 06-20/45-45-142,  
Hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

Email: [info@invitro.hu](mailto:info@invitro.hu) Web: [www.invitro.hu](http://www.invitro.hu)

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





## Legyen ünnep!

Felgyorsult világban élünk és ezt még a magunknak diktált örült tempóval és magas elvárásokkal is tetézzük, pedig a karácsony alapvetően a megnyugvás, a csend, a béke, a szeretet ünnepe kellene, hogy legyen.

Az év utolsó hónapjában mintha hirtelen gyorsabban peregnének a napok, mint eddig: teendők meg sokasodnak, a határidők szorítása nyomoztóbba válik, ajándékokat kell beszerezni, megtervezni az ünnepi „menetrend” összehangolásáról – mikor hová kell látogatónak mennünk, kiket kell vendégül látnunk, időt kell szorítanunk a családtagoknak, barátoknak egyaránt. Megannyi elintéznivaló, kötelezettség, miközben a szokott, hétköznapi teendőinket is el kell látnunk: dolgozni, tanulni, háztartást vezetni, gyereket nevelni – kinek mit. Kevés az idő, kevés a pénz, még kevesebb a türelem és a tolerancia ilyenkor, ez pedig szorongást, feszültséget okoz. Sokaknak a karácsony olyan stresszel jár, hogy legszívesebben elmenekülnének előle (ezért vagy másért, sokan meg is teszik: ők azok, akik inkább „kiszállnak” és hotelekben töltik az ünnepet).

Ha egy kicsit lassítunk és magunkba nézünk, elkerülhetjük a stresszt, a szorongást, az idegeskedést, a felesleges feszültséget. Legfontosabb talán, hogy legyünk megengedőbbek és türelmesek önmagunkkal szemben: fogadjuk el, hogy nem kontrollálhatunk mindent, nem lehet minden tökéletes. Ne legyünk csalódottak, ha valami nem a terveink szerint alakul. Meg kell próbálnunk könnyedebben fel fogni az ünnepi készülődést, ha

nem akarjuk, hogy maga alá gyűrjön a karácsonyi rohanás. Mérlegelnünk kell, mi a fontosabb: hogy roskadásig álljon az asztal, ragyogjon a lakás, minél több vendéget lakassunk jól, minél több ajándékkal kápráztassuk el őket? Így aztán a stressztől kimerülten, fáradtan vehetünk részt az ünnepen és épp a karácsony szépsége és békessége fog elveszni. És jó, ha tudjuk, hogy nemcsak nekünk, de a családunk (legfőképpen kiskorú gyermekeink) számára is, akik pontosan érzékelik a feszültséget. De dönthetünk úgy is, hogy elengedjük az önmagunkkal szembeni túlzott elvárásokat és élvezzük az ünnepet. Próbáljunk meg derűsen és spontán módon hozzáállni a karácsonyi készülődéshez, alakítsunk ki saját tradíciókat, éljük meg a szeretteinkkel együtt töltött minőségi időt. A karácsonyi vacsorának például nem feltétlenül kell sok fogásból állnia és sehol sincs megírva, hogy azt a háziasszonynak egyedül kell elkészítenie. Készítsunk egyszerűbb ételeket és vonjuk be a családtagokat, a gyerekeket is a közös főzőcskébe – emlékezetes élmény lesz és sokkal szórakoztatóbb és könnyebb, mint napestig egyedül robotolni a konyhában egy hatfogásos menüsoron. Osszuk meg a terheket: kérjünk segítséget a családtagjainktól és azt fogadjuk is el! Ne gondoljuk, hogy csak mi magunk tudunk mindent tökéletesen megcsinálni.

Az ajándékok beszerzését gondoljuk át: a kevesebb néha több. A karácsony előtti hajszában sokan úgy érzik, hogy sem az idejük, sem az energiájuk, sem a pénzük nem elegendő, ami aztán újabb szorongást generál. Jó megoldás lehet, ha a tágabb család tagjaival megállapodunk, hogy idén csak a gyerekek kapnak ajándékot, a felnőttek inkább a társaságukkal ajándékozzák meg egymást. Sokszor egy kedves gesztus többet ér bármely drága ajándéknál: például egy személyre szóló levél, melyben leírjuk, hogy a címzett miért fontos számunkra, miért szeretjük, milyen kedves élményeink fűződtek hozzá az elmúlt évben, majd szép borítékba teszszük, esetleg becsomagoljuk, mint egy ajándékot – egészen biztosan egyedi és szívmelengető meglepetés lesz annak, aki kapja.

A pénzen megvehető ajándékok esetében gondoljuk át, hogy kinek mit akarunk venni, írjunk listát, készítsünk költségvetést. Ne hagyjuk, hogy a reklámok és akciós ajánlatok befolyásoljanak, próbáljuk kerülni az impulzus-vásárlásokat, amikor tanácsalanságunkban hirtelen megveszünk valami haszontalan dolgot. Ez legtöbbször olyankor történik meg, amikor az utolsó pillanatra hagyjuk a bevásárlást és a plázában idegesen tolongva, idegtépő karácsonyi zene szótól kísérvé kétségbeesetten próbálunk ajándékot találni – ezt mindenképpen igyekezzünk elkerülni, mert igen nagy stresszel jár, és megmérgezi az ünnep előtti utolsó napokat.

Szánjunk időt magunkra és a készülődésre, legyünk többet a szabadban, élvezzük a decemberi nap-sütést (vagy zúzmarát, ahogy tetszik), esténként gyűjtsünk gyertyát, hallgassunk otthon olyan zenét, amitől megnyugszunk, igyunk meg egy pohár bort, süssünk a gyerekekkel mézeskalácsot, tegyük cipősdobozba a megunt játékokat és adományozzuk a rászorulóknak; egyszerűen tudatosan keressünk olyan tevékenységet, amit nem kötelességből csinálunk, hanem mert egyszerűen jobban érezzük magunkat tőle. Az sem baj, ha ezt ajándékvadászat, karácsonyi nagytakarítás, vagy sütés-főzés helyett tesszük. Sőt.



Fábian Tamás  
pszichológus

## Egy „matyó” patikus e-recept felhőben

Dr. Ócsai Péter 1987-ben végzett a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen, majd öt év múlva szakvizsgázott. Mezőkövesden kezdett dolgozni, édesapja patikájában. A környék szinte mindegyik gyógyszertárában helyettesített. 1993-ban került Bogácsra, ahol ma is vezeti a patikáját.

- A lehető „legjobb” pillanatban hívtam, amikor erre az interjúra készültünk...

- Szó, ami szó, a munka közepében voltunk. Aznap indult az e-recept bevezetése.

- Ha már ez a tény határozta meg beszélgetésünk kezdetét, maradjunk is a témánál, hiszen nem sokat tudunk még erről. Eszik vagy isszák? Mármint az e-receptet...

- Még mi sem tudjuk, mondhatnám tréfásan, de persze ez így nem igaz. El kell képzelnünk egy egészségügyi adatokat tartalmazó „felhőt”, amelybe az orvos minden, a beteggel kapcsolatos egészségügyi adatot feltölt, a laboreredményektől a CT képig. Ebből a „felhőből” kérdezhetem le a gyógyszer kiadásához szükséges adatokat. A beteg megválaszthatja azt is, hogy ki tekinthessen be ezen információkba. Ez azért nem jó, mert az lenne a fontos, hogy egy, a beteget nem ismerő orvos is információhoz juthasson, ha éppen sürgős segítségre van szükség rosszullet esetén. De persze mint minden új dolog, ez is csiszolódik majd. Ha innen, vidékről, egy kis településről nézem a dolgot, akkor még az is látszik, hogy vannak nehezen megoldható feladatok: például ahol az idős doktor bácsi számítógépes tudás nélkül kellene, hogy megoldja a felhőbe való csatlakozást. Az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér, azaz az EESZT egy komplett rendszer, amely nemcsak az egészségügyi ágazat intézményeit és szolgáltatóit összekötő kommunikációs platform, hanem egy e-egészségügyi szolgáltatási rendszer is, aminek funkciói biztonságosabbá, hatékonyabbá és kényelmessé teszik a betegek ellátását. Ez egy modern, olyan „felhőalapú” technológiát használó kommunikációs tér, ami a jelenleg elérhető legmagasabb fokú adatvédelemmel van el látva és úgy kapcsolja össze az egészségügyi ellátókat egymással – beleértve a kórházi, a járóbeteg- és a háziorsói ellátást, valamint a gyógyszertárakat. A gyógyszertárakban csak a beteg e-receptadatai kérdezhetőek le. Úgy vélem, a rendszer hiányosságai között az egyik legnagyobb, hogy a mentőszolgálatot még nem kapcsolták hozzá, illetve szerintem a bevezetés előtt egységesíteni kellett volna a gyógyszertörzset, kivenni belőle a már forgalomból kivont, nem kapható, vagy már nem létező kizsírásban forgalmazott gyógyszereket.



„Az egészségügyi ellátásban egyre többen felejtik el, hogy nem a beteg van értünk, hanem mi vagyunk a betegért. Én azok közé tartozom, akik ezt még fontosnak tartják.”

- Térjünk vissza az Ön történetére. Miért ezt a szakmát választotta?

- Nem volt kérdés, hiszen édesapám is gyógyszerész volt, és mivel szolgálati lakásban laktunk, én a szó legszorosabb értelmében a patikában nőttem fel. Sajnos édesapám a diplomám megszerzése előtti évben ment el, így már nem láthatta, hogy nagyon hamar, 32 évesen lehettem talán a legfiatalabb gyógyszertárvezető a megyében. 1997-ben a privatizációkor megvettem az addigi munkahelyemet Bogácsra, és a családunk nevét adtam neki, tisztelegve ezzel édesapám emléke előtt is. Mezőkövesdi vagyok, „matyónak” valom magam. Bogácsra dolgozom, de Bükkszéren is van egy fiókpatikám, ahová heti kétszer járok. De ez inkább missziós feladat, mintsem üzleti vállalkozás, mindössze 1000 fő lakik a településen, persze Bogácsra sincsenek sokkal többen, itt úgy 2000 ember él. A kisebb forgalomnak azonban megvan az előnye is: valóban mindenkit ismerünk név szerint, minden családi eseményről értesülünk. Marianna, a szakasszisztens kolléganőm a legnagyobb türelemmel és odafigyeléssel van pácienseink iránt. Volt például egy néni, akinek huzamosabb ideig ment a hasa, nem tudtak vele mit kezdeni az orvosok, sokat panaszkodott nekünk is. Aztán a beszélgetések alapján fény derült az életmódjára, a táplálkozási szokásaira és mi szűrtük ki, hogy laktózérzékeny, ez a probléma forrása. Sajnos én is megtapasztalom, hogy az egészségügyi ellátásban egyre többen felejtik el, hogy nem a beteg van értünk, hanem mi vagyunk a betegért. Én azok közé tartozom, akik ezt még fontosnak tartják.

- Gyermekei is követik Önt a pályán?

- Kamilla Csenge még csak 14 éves, Gréta Anna 17, még egyikőjüknel sem körvonalazódott, hogy mi a vágyuk. De bármi is legyen a döntés, abban bízom, hogy a munkához, az emberekhez való hozzáállásomból visznek majd magukkal valamit.





## „Ehess, ihass, ölelhess, alhass...”

De félre a tréfával, tény az, hogy a túlevés következményei egész közérzetünkre, sőt a pihenésünkre is súlyos hatással vannak. Az ünnepi étkezések, a túlzásba vitt nehéz vacsorák egyik leggyakoribb negatív következménye a puffadás és a bordák alatti, sokszor görcsöse fokozódó fájdalom. Mások ártatlan mennyiségeket és étkeket fogyasztva is érzik, hogy baj van, hiszen a hétköznapitól mindenképpen eltérő, amit az ünnepekkor fogyasztunk, akár az ízvilágot, akár a mennyiséget nézzük. Ne engedjük, hogy az ünnepek veszítsenek értékükből, csak azért, mert egyre stresszesebben éljük meg őket. Egyrészt rohanunk önmagunk után, semmire sincs időnk, másrészt a szent este, a karácsony varázsa gyorsan elillan, ha megterhelt gyomrunkkal ágyunk esünk, vagy egyszerűen csak a rossz közérzet miatt rossz lesz a kedvünk is.

Az okos háziasszony jó előre megtervezi az egész folyamatot, azaz akár már egy hónappal az örömteli napok előtt listát készít arról, hogy milyen teendők várnak majd rá a konyhában. Ehhez tudni kell, hogy a család, a barátok, mikor látogatnak majd meg minket, illetve melyek lesznek a meghittebb, csak szűk körben töltendő esték. Ha megvan, hogy mikor és hány főre kell készülnünk, ebéddel vagy vacsorával, jöhet a haditerv: mit főzzünk, és mit mennyire tudunk előkészíteni. Nem lehet a terv része az, hogy a vendégeink mozogni se tudjanak, és az étkezés vége felé már csak az járjon az eszükben, hogy mikor szabadulnak, és otthon milyen puffadásgátlók várják őket az elsősegélydobozban.

### Tippek háziasszonyoknak

A "mindenből keveset" elv megvalósítását úgy tudjuk támogatni, ha az ételleket ennek megfelelően készítjük elő. Bár jól mutat a tálon a hatalmas töltelékkel büszkélkedő káposzta, mégis jobban tesszük, ha csinos, kicsi töltelékeket készítünk, azaz minimalizáljuk a batyuk méretét. Nézzünk utána, hogy az egyes ételekben a gyomrot megterhelő hozzávalókat milyen könnyebb, egészségesebb alapanyagokkal tudjuk helyettesíteni úgy, hogy az íze ne változzék. (Például a sokat emlegetett töltött káposztán könnyít, ha nem sertés-, hanem pulyka- vagy csirkehúsból készítjük.) Könnyebb lesz az étel, ha dinszteléshez olajat használunk. A fogások között fontos a folyadékbevitel, ez is könnyíti, segíti az emésztést. A magas zsírbetétel az epénket (májunkat) terheli, súlyosabb esetben a zsíros ételek a tápcsatorna hirtelen megterhelésével akár epegőrcsőt is okozhatnak, főként akkor, ha valaki a hétköznapokban teljesen más-képpen szokott étkezni.

### Ha már megtörtént a baj

Indítsunk sétával, igyunk hűvös borsmenta teát vagy csak egyszerűen citromos vizet, abból viszont sokat. Semmiképp se fekdjünk le tele hassal, mondván, hogy őseink bizony rendszeresen sziesztáztak, és lám egészségesek voltak. Nagy-

József Attila címadó gondolatai mai szövegösszefüggésbe helyezve szerethető és bátorító figyelmeztetésként hatnak. Hiszen azon túl, hogy kívánság, arról szól, hogy az alapvető emberi szükségleteket legalább legyen módunkban élvezni, érthetjük úgyis, hogy tegyük az első kettőt mértékkel, hogy a második kettő is megadassék.

szüleink, dédszüleink nem autóval érkeztek a vendégségbe, hanem lovas kocsin zötykölődtek, vagy éppen gyalog mentek-jöttek, és ha vasárnap otthon meg is engedték maguknak az ebéd utáni sziesztát,

azt is csak azért teheték büntetlenül, mert sokat dolgoztak a szabad levegőn, mozogtak.

Annak, hogy túlettük magunkat az első jele a kellemetlen teltségérzet, a puffadás.

Az émelygést vagy durvább esetben a hányingert szintén csökkentheti a séta és a friss levegő. A puffadáson, és az azzal gyakran együtt járó fokozottabb bélgáztermelésen segíthet számos recept nélkül beszerezhető tabletta vagy szirup. Ma már kaphatók olyan gyógyszerek nem minősülő készítmények is, melyekkel meg is akadályozhatjuk a tünetek kialakulását. Nyugodtan használhatjuk ezeket a szereket, természetesen csak alkalmanként. Vendégség után pedig otthon jöhet egy könnyű tea, némi reszelt, főtt sárgarépa társaságában. Segítség lehet „Isten patikájából” a gyermeklancfű és a mezei katáng, ezek megelőzésre is kiválóak, mert fokozzák a máj működését, serkentik az emésztést és az epetermelést.

A szeretet megnyilvánulása az is, ha egészséges ételleket teszünk az asztalra. Ajándékozunk meg gyomrunkat is!

**BERLIN-CHEMIE MENARINI**  
Innováció az egészségért  
Berlin-Chemie/A. Menarini Kft.  
2048 Budapest Neumann János u. 1.  
Tel: 23/541-301

**Espumisan**  
Szimetikon



# Elég a puffadásból!



Emelt szimetikon tartalom!  
**Új**

Vény nélkül kapható, szimetikon hatóanyagú gyógyszer.

Gyógyászati segédeszköz.

\* Az Espumisan Gyógygy. szimetikon tartalmához képest.

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

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.



## Ön is tehet a daganatos betegségek ellen!

Az American Cancer Society nagyszabású kutatása leírta a különböző típusú daganatos megbetegedések kockázati tényezőit és egyben arra is rávilágított, mik azok az életmódbeli változások, amiket meg kell tennünk, hogy csökkentsük őket.

A kutatás során 1.570.975 daganatos beteg esetét vizsgálták, amelyek közül 587.521 végződött halállal. Összesen 26 ráktípust és 17 kockázati tényezőt azonosítottak – jó hír, hogy az utóbbiakon kellő odafigyeléssel lehet változtatni. A kockázati tényezők a következők: alkoholbevitel, dohányzás (a passzív dohányzás is!), elhízás, kevés rost, illetve sok feldolgozott vörös hús fogyasztása, kevés friss zöldség és gyümölcs az étrendben, magas ultraibolya-sugárzás, alacsony kalciumszint, a fizikai aktivitás hiánya – írja a medicalnewstoday.com egészségügyi szakportál. A kockázati tényezők között van hat olyan fertőzés, amelyek kapcsolatát a rákkal már korábban igazolták.

Tragikus, hogy a halálesetek 42-45 százalékát olyan tényezők okozták, amelyekre lehetett volna változtatni. Ha például bármelyik beteg lemondott volna a dohányzásról, lefogyott volna és korlátozta volna alkoholfogyasztását, meghosszabbíthatta volna az életét. A tanulmány szerint a dohányzáshoz köthető az összes daganatos megbetegedés 19 százaléka és a halálesetek 29 százaléka. A tüdőrák okozója az esetek 81,7 százalékban kizárólag a dohányzás volt.

A kutatás jelentőségét az eredmények alapján készült tanulmány egyik társszerzője, Dr. Otis W. Brawley méltatta: „Doll és Peto 1981-ben publikálta azóta klasszikussá vált dolgozatát a rák okairól. Azóta sok tanulmány született, amelyben tisztázni próbálták a daganatos megbetegedések kockázati tényezőit. Az ACS mostani tanulmánya nyújt egy olyan, XXI. századi összefoglalást, amely mindannyiunk számára iránymutató lehet a következő években.”

v. É.



### INFORMÁCIÓS VIDEO



**Dr. Szántó István** belgyógyász, onkológus elmagyarozza, miért nem mehetnek a daganatos betegek gyógyfürdőbe.



## Magabiztos mosoly az ünnepek alatt is

Családlátogatások, vidám fotózások, lakomák: a karácsonyi időszak pihenés a léleknek, de megterhelő lehet a testnek. Általában a megszokottnál többet és többfélét eszünk, így érdemes odafigyelni fogaink védelmére és arra az alapvető tényre, hogy az emésztés már a szájban elkezdődik.

Arról, hogy milyen fontos az alapos rágás, sokszor hallottunk már, de valószínűleg végig sem gondoljuk, hogy ez a jó emésztés alapfeltétele, illetve az első lépés, amivel megkönnyítjük a táplálék útját a tápcsatornán keresztül. Ha odafigyelünk a rágásra, elősegítjük, hogy minden tápanyag optimálisan szívódhasson fel emésztés közben. A fogak a falatokat összeaprítják, a nyál pedig elkezd azokat elemeire bontani. A keményítő és a szénhidrát emésztése már a szájban kezdődik, ha ennek nem hagyunk elég időt, akkor többek között a hasnyálmirigyet kényszerítjük nagyobb munkára. A fogakat is megóvják a helyes és alapos rágás, mely ciklikus körmozgások sorozatából áll – magyarázta lapunknak

dr. Joób-Fancsaly Árpád, a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karának docense. Ünnepek idején, amikor a diétázók is komoly próba előtt állnak, arra is érdemes gondolni, hogy az „odafigyelő” rágás, segíthet megőrizni ideális súlyunkat. Ha nem kapkodva eszünk, és az evésre koncentrálnunk, szervezetünk jelez, ha nincs több táplálékra szüksége.

### Védjük fogainkat!

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

Mossunk naponta kétszer körültekintően fogat, és figyeljünk arra, hogy mit eszünk, iszunk! Bár a narancslé C-vitamin tartalma és értékes növényi összetevői miatt nagyon hasznos, a fogzománcot mégis károsítja. A gyümölcssteák, borok és a szénsavas üdítők esetében is figyeljünk a mértékletességre és kerüljük a savas pH-értékű élelmiszereket! Az ecet sok ételben előfordul, salátákban, öntetekben, szószokban, chipsekben, savanyúságokban és minden formában veszélyt jelent a fogzománcra. Savas ételek, italok fogyasztása után legalább 20 percet várjunk a fogmosással – tanácsolja a szakember.

D.-K. D.

## A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -  
[www.vargagyogyomba.hu](http://www.vargagyogyomba.hu)

06 70 423 1127  
06 30 391 8080

## CURASEPT ADS® Korszerű klórhxidín tartalmú termékcsalád Az irritált íny védelmére

**CURASEPT ADS® szájöblögető:**  
Ínygyulladás, foggyógybetegség és  
fogszuvasodás kezelésére.

- ✓ Nem színezi el a fogakat \*
- ✓ Nem rontja az ízérzékelést\*
- ✓ Nem tartalmaz alkoholt

ADS® (ANTI DISCOLORATION SYSTEM – elszíneződést gátló rendszer)  
\* A CURASEPT ADS® készítményekben található ADS® rendszer  
csökkenti az elszíneződés kockázatát és az ízérzés-zavar előfordulását.

**A CURASEPT ADS® szájöblögető antiszeptikus  
hatású készítmény, amely hatékony a  
plakk-képző baktériumok ellen.**

A megfelelő CURASEPT ADS® készítmény kiválasztásához kérdezze fogorvosát vagy gyógyszerészét!  
Kapható a gyógyszertárakban és a webáruházunkban.



További információ: [www.sagerdental.hu](http://www.sagerdental.hu) [info@sagerdental.hu](mailto:info@sagerdental.hu)

SWISS PREMIUM ORAL CARE





ÚJ!

# ÉRINTÉS NÉLKÜLI LÉZERKEZELÉS A SASSZEMKLINIKÁN

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

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

Csak kérje a

## SASSZEM NO-TOUCH PRK

kezelést!

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



### 15.000 Ft értékű ingyenes vizsgálati kártya

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

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



OPTIK+MED  
SASSZEMKLINIKA

MAGYARORSZÁG  
LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA  
85.000 LÉZERKEZELÉS TAPASZTALATÁVAL

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



LÁTÁS

## Mi bántja a szemét?

Hideg, hó, köd és szél – a tél néha alaposan próbára tesz minket. Nemcsak a bőrünket, hanem a szemünket is, hiszen alkalmazkodnia kell a megváltozott körülményekhez.

**T**avasszal a pollenek, nyáron a vakító napfény, ősszel az irritáló kipufogógáz, a por, télen pedig a hó és az eső... Nem csoda, ha a külső behatásoktól a szemünk elfárad, könnyezik, viszket, begyullad. A leggyakoribb téli szempanasz a szemszárazság, ami égő, viszkető vagy idegentest-érzéként jelentkezik a szemben. A problémát okozhatja a hideg, száraz kinti levegő és a szárító hatású fűtés is. Normális esetben a könny kimossa a szemből az apró idegen testeket, ellátja a szemet oxigénnel és tápanyagokkal. Ennek a nedvesítő rétegnek az összetétele azonban megváltozhat, és ilyenkor gyakrabban hunyorgunk. Ha a tünetek három nap elteltével sem múlnak el, mindenképpen kérjünk szakorvosi segítséget.

A hideg miatt hajlamosak vagyunk elfeledkezni a napsugarak esetlegesen károsító hatásáról, pedig télen is oda kell figyelni a szemek árnyékolására. A túlzott UV-sugárzásnak kitett szemben égető érzést jelentkezik, ami nagyon hasonlít a leégéskor tapasztalt fájdalomra. A kellemetlen érzés mellett akár homályos látás is felléphet, így a napszemüveg viselése télen is ajánlott, sielés közben pedig egyenesen kötelező a hó visszatükröző hatása miatt. A napfény mellett a szél a másik rizikófaktor, amivel számolni kell. A szél a szem felszíni rétegét kiszáritja, amitől az irritálttá válik, és ez könnyezéshez vezethet. A mechanikus védelem, tehát a védő- vagy napszemüveg viselése ez ellen is sokat segíthet. A szemkipirosodás illetve meglepő módon a fokozott könnyezés ellen is a műkönyv jelenthet hatásos segítséget, ami pótolja az elvesztett nedvességet és a könny hiányzó vagy csökkent összetevőit. Mielőtt kimegyünk a szabadba, érdemes belőle cseppenteni a szembe, míg lakáson belül célszerűbb párásító készüléket használni.

Dózsa-Kádár Dóra

Ha egyre nehezebben látunk félhomályban, vagy akár vezetés közben, a legjobb, ha felkeresünk egy szemorvost. Komolyabb szembetegség is állhat a panaszok hátterében. A magas vérnyomás, a cukorbetegség amúgy is rendszeres szemészeti ellenőrzést igényel.

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

BÉRES

Óvja szeme egészségét!

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

- ✓ Komplex összetétel
- ✓ Magas, **250 mg DHA** tartalom\*



A Béres Szemerő + DHA KOMPLEX légyseleatin kapszula időskori szembetegség (makuladegeneráció), valamint az erős fény sugárzás okozta szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére szolgáló, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszert. Egészséggépészeti szemlére is kapható.

\*Az ajánlott napi adagban (2 kapszula)

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

[facebook.com/beres.klub](https://facebook.com/beres.klub)

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez



## Tanácsok szájsebészeti műtét után

Mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy megelőzzük a szájsebészeti műtétek után esetlegesen jelentkező problémákat. A legfontosabb, hogy betartsuk az orvos utasításait!

A száj ápolása nagyon fontos, hiszen a fogak elvesztése, az íny elsovadása komoly egészségügyi problémákhoz vezethet (nem mellékesen még emésztési nehézségeket is okoz), illetve módosul a hangképzés és megváltozik a beszéd. Hogy ezeket elkerülje, naponta legalább kétszer-háromszor – főként étkezések után – mosson fogat, majd használjon rendszeresen fogselymet és szájöblítőt is – tanácsolják a szakorvosok. Sajnos fogat mosni nem csak jól, hanem rosszul is lehet – ilyenkor többet ártunk, mint használunk. Evés után 1-2 órán keresztül inkább kerüljük a fogmosást, hiszen ilyenkor érzékeny a fogzománc. Lehetőség szerint legalább 2-3 havonta cseréljük le a fogkeféinket. A szájvizet a fogak és a

száj higiéniét szolgáló folyadékok. Fertőtlenítő hatásúak, így a szájban található baktériumok és vírusok elpusztításával segítenek megelőzni a fogszuvasodást, az ínygyulladást, a rossz leheletet, a lepedék és a plakk képződését.

### Amit a szájöblítőkről tudni kell

A boltok, patikák polcain nagy a választék szájöblítőkből. Hatásukat tekintve két nagy csoportra lehet osztani őket: terápiás és mindennapos használatra kifejlesztett szerekre. A terápiás szerek valamilyen éppen aktuális problémára valók, például ínygyulladás esetén afta kezelésére, fog- és szájsebészeti műtétek előtt és után, vagy éppen gombás fertőzések gyógyulásának elősegítésére. Egy fellángoló ínygyulladás esetén

például hasznos olyan szájöblítőt használni, aminek a baktériumölő hatása jóval erősebb, mint a hétköznapi szájvizeké. Ezt kúraszerűen lehet egy-két hétig alkalmazni, utána viszont vissza kell térni a „hagyományos” öblögetőre, mert a terápiás készítmények használata hosszú távon nem ajánlott, mellékhatások alakulhatnak ki, a fogak is elszíneződhetnek. A legtöbb szájöblítőben alkohol is van, erre is érdemes odafigyelni. Ahogyan a fogselymezés, úgy a szájöblítő alkalmazása is minden fogmosáskor ajánlott, de az esti fogmosás után a legfontosabb. Mindig ezt használja utoljára, tehát a fogmosás és a selymezés után.

Dózsa-Kádár Dóra



## Körömgomba kezelése – már az első tünetektől

A körömgomba napjainkban népbetegségnek számít,<sup>1</sup> egyes felmérések szerint a körömmertések több mint feléért gombafertőzések felelősek.<sup>1</sup> A felnőtt korú lakosság 6-8%-a szenved körömgombától, a 40-60 éves korosztályban ez az arány 15-20%-ra nő.<sup>2</sup>

A gomba a köröm mikroszkopikus repedésein keresztül jut be a körömbe és azután már belülről fertőzi azt. A gombás fertőzés általában a láb- vagy kézüjj körmének végénél elszíneződött (sárgás-fehér, sárgás-barna) foltként kezdődik, majd a betegség előrehaladtával a teljes körömlemez elszíneződését, megvastagodását, töredezetté válását eredményezheti, a köröm alatt pedig morzsálékos anyag gyűlhet össze.<sup>1,2</sup>

A lábkörmöket 5-6-szor gyakrabban érinti, mint a kézkörmöket és gyakoribb idős korban.<sup>1</sup> Körömgombafertőzés forrása lehet a mezítlábás járás közösen használt nedves területeken (pl. strandokon, zuhanyzóban), de akár a korábbi körömsérülések, vagy a láb vagy a kéz bőrének gombás betegsége is.<sup>1</sup> Kialakulására hajlamosít a szellőzést gátló zoknik és cipők viselése, az erős izzadás, az elégtelen lábhygiéne.<sup>1</sup> Kockázatát fokozhatja még a perifériás vérkeringési zavar, a cukorbetegség, vagy az immunrendszer legyengülése, de akár örökletes tényezők is.<sup>1</sup>

A körömgombát gyakran alulértékelik, pedig nemcsak kozmetikai probléma: fertőző és súlyosbodásra hajlamos betegség,<sup>1</sup> és kísérheti a beteg részéről szégyenérzet is.

A körömgomba-fertőzés mértékének megfelelően, enyhe esetben helyi (közvetlenül a körömön használandó), előrehaladottabb esetben szájon át szedhető (tablettás) kezelést alkalmazhat. A tablettás készítmények kizárólag orvosi rendelvényre hozzáférhetőek, míg a helyileg ható oldatok jellemzően vény nélkül kaphatók a patikákban.

Helyileg alkalmazható, vény nélkül kapható ecsetelők önmagukban a betegség enyhébb formáiban használhatók, vagyis akkor, ha a körömlemeznek kevesebb mint a 80%-a fertőzött és a lunula (a köröm tövében található félhold alakú rész) nem érintett,<sup>3</sup> és legfeljebb 1-2 gombás körmünk van.

Az Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő a Sandoz körömgomba elleni, recept nélkül kapható készítménye, mely a köröm teljes felületét átítatja, és használata során nincs szükség a köröm reszelésére.<sup>2</sup>

A gomba számára előnytelen, savas kémhatású környezetet teremtve veszi fel a harcát a körömgombával.<sup>2</sup> Körömfenyésítő összetevőt is tartalmaz, amely akár 14 nap után javíthatja a fertőzött köröm küllemét.<sup>2</sup> Egységpénztári kártyára is kapható és körülbelül 300 alkalmazásra elegendő.<sup>2</sup>

Ha súlyosabb körömgombás megbetegedéstől vagy gombás körömfertőzésre hajlamosító betegségtől szenved (pl. perifériás vérkeringési zavar, cukorbetegség, az immunrendszer legyengülésével járó állapotok), vagy nem biztos abban, hogy gombás körömfertőzése van, vagy enyhe tüneteinek pár havi helyi kezelése után sem tapasztal javulást, keressen fel bőrgyógyász szakorvosot!

A körömgomba kezelése hosszú és nagy kitartást igénylő folyamat, a fertőzés mértékétől, helyétől (kéz- vagy láböröm), a választott terápiától, vagy a társbetegségektől függően pár hónaptól akár egy évig is eltarthat, így érdemes komolyan venni és már a kezdetektől célirányosan kezelni.



### Felhasznált irodalom:

<sup>1</sup> Mihailik N. et al. Bőrgyógyászati és Venerológiai Szemle. 2013;89(4):95-98. DOI:10.7188/bvsv.2013.89.4.1

<sup>2</sup> Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő használati útmutató

<sup>3</sup> M. Ameen et al. The British Journal of Dermatology. 2014;171(5):937-958.

**SANDOZ** A Novartis Division

Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechnikai eszköz.  
Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út. 43-47. • Tel.: 06 1 430 2890 • www.sandoz.hu

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

hirdetés



**Eludril  
CLASSIC**

TERÁPIÁS SZÁJVÍZ

### HASZNÁLHATÓ:

- fogínygyulladás, fogágybetegségek esetén
- szájsebészeti beavatkozást követően

**A&D Pharma**

ADPH Kft.  
1092 Budapest, Ráday u. 58.  
Telefon: +36 1 354 1840  
További információk: www.adph.hu

### 2 FŐ ÖSSZETEVŐVEL:

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

KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

www.dobjegymosolyt.hu/patikakereso/



## Biztonságos ünnepet!

Szervezetünk számára különösen megterhelő lehet az év végi és év eleji ünnepi időszak. Ilyenkor gyakoribbak az epegörscsök is. Ezért teljes körűen kell felkészülnünk: legyünk mértéktartóak az asztalnál és a házi patikánkat is töltsük fel puffadásgátlókkal, emésztést könnyítő, jótékony készítményekkel, epegörscsöt oldó csillapítókkal. Jobb, ha számítunk rá, mintha megijedünk és tehetetlenek vagyunk.

Az epegörscs leggyakrabban a szegycsont alatt, a has felső részénél középtájon érezhető. A másik leggyakoribb fájdalmas pont a has jobb felső része, a bordák alatt. Esetenként a fájdalom a hátban is érezhető, a jobb lapocka alsó csúcsánál. Hosszan elhúzódó, görcsoldó bevétele után is tapasztalható fájdalom esetén azonban ne kísérletezzünk, keressük fel az orvost, ünnepek alatt az ügyeletet. Az is lehet, hogy a háttérben nemcsak túlevés, de epekő is található. Persze nem kell egyből epés panaszokra gondolni, egyszerű funkcionális problémáról is lehet szó, amit diétával és sok folyadék bevitelével lehet kompenzálni. Persze könnyű azt mondani! Ki diétázik ünnepek alatt?

Hasznos a görcs oldása után valamilyen probiotikumot is szedni, de tartós panasz esetén nincs más, mint az orvos. Sokan vannak olyanok, akik a hétköznapi visszafogottak az étkezés területén, majd fejest ugranak az ünnepek alatti „lazításba”, akár még a következményeket vállalva sem állnak ellen a „terülj-terülj asztalkám”

- csabításának. Ez a legrosszabb forgatókönyv; a visszafogottság, majd a hirtelen túlevés felborítja az anyagcserét. Kikezdi az emésztés folyamatát és majdnem biztos, hogy a rossz közérzetet epegörscs vagy más hasi görcs, enyhébb esetben puffadás követi.

Érdemes megfogadni azt a népi megfigyelést, hogy ha étkezés előtt félórával megágyazunk a gyomornak egy pohár tiszta avagy leforrázott gyömbérral ízesített vízzel, hozzájárulhatunk az emésztőnedvek szaporább termelődéséhez, de bármilyen más módszer hatásos lehet, ami segít elkerülni a nagyobb bajt. Egy szó mint száz: az epegörscsrohamot sokan megtapasztalják nálunk, mert a magyar ember számára nem létezik „könnyű franciás” étkezés. Népi megfigyelés az is, hogy az ünnepi időszakban, főként szilveszter táján megtapasztalható „macskajaj” egyik leghatásosabb ellenszere a méz. A benne lévő fruktóz akadályozza a májban a véralkoholszint hirtelen megváltozását, amely magát a fejfájást kiváltja. Ün-

neplés előtt és után egy-egy szelet mézes kenyér aranyat ér, az allergiások azonban ezt a módszer inkább kerüljék. A nehéz, zsíros ételek, a kávé, a sok alkohol nem tesz jót az epénknek: puffadás, végeérhetetlennek tűnő felbűfögés, émelygés jár a nyomukban. Persze igazából „csak” egy baj van velük: nem lehet róluk lemondani. Vagy legalábbis az emberek nagy többségének nem könnyű. Ezért ne menjünk neki az ünnepnek görcsoldó nélkül, sőt: egyetlen családi hétvégének sem.

V. K.

**Fontos! Ha az ember testében bárhol jelentkezik valamilyen görcs, az a legnehezebben tolerálható fájdalom, azonnali csillapításáról gondoskodni kell!**

## Arra, ami előre látható, és arra is, ami nem

Mit tegyünk, ha tudjuk, hogy hamarosan kisbaba érkezik a családba? Hát akkor, ha hirtelen kiderül, hogy idős rokonunkról nekünk kell gondoskodnunk? Ha nyom a lakáshitel törlesztés? Ha sok a gyógyszereszámla? A válasz mindegyik esetben ugyanaz lehet: az egészség- és önszegélyező pénztári tagság, amivel 20% – lekötéssel 2 évente további 10%, összesen akár 150 ezer forintnyi – adókedvezménnyel tudunk mindegyik fenti célra gyűjteni, majd szükség esetén költeni.

Pénztártagként lényegében előre takarékoskodhatunk a várható egészségügyi és más kiadásainkra, mindent jelentős adóvisszatérítéssel. Ráadásul ha valaki két évre leköti a pénzét a pénztárnál, akkor újabb 10%-os adóvisszatérítésre lehet jogosult. Nagyon jó lehetőség ez azoknak, akik elég előrelátóak.

Vegyünk egy elképzelt családot. A szülők néhány éve házasodtak össze, spórolt pénzükből és némi hitellel vettek egy kis lakást. Mivel mindketten dolgoznak, rendszeresen tettek félre egészség- és önszegélyező számlájukra, egyikőjük pedig emellett munkáltatói hozzájárulást is kap, ami egyéni számláját gyarapítja. Az első fél év spórolás után (mivel önszegélyező célokra csak 180 napnál régebbi befizetést lehet fordítani) már így fizették a lakáshitel törlesztés egy részét (a minimálbér 15%-a kérhető erre), de ezzel nem költötték el minden megtakarításukat. A pár már előre

eltervezte mikor vállal majd gyermeket, ezért a pénztárban gyűlő pénznek egy részét rendszeresen 2-2 évre le is kötik.

Mint minden családban, nekik is rengeteg kiadásuk lesz, a kismama magánorvoshoz jár majd vizsgálatokra, a baba számára is sok minden kell, csak a pelenka is látványos tétel lesz. Ezzel párhuzamosan a család jövedelmének csökkenése várható, a munkabér helyébe lépő, azt el nem érő állami juttatások miatt. Visszont számíthatnak a pénztári megtakarításukra. Ezt a férj gyarapítja tovább, a kicsi születésétől egy ideig csak ő él az ezzel járó éves akár 150 ezer forintos adóvisszatérítéssel is.

A szülés utáni egyszeri kifizetésként (a szülés után 120 napon belül) – amennyiben van ennyi pénz a számlájukon - akár 1 millió forintot is felvehetnek. Ezen kívül módjuk lesz a CSED, vagy GYED, később GYES kiegészítésére a nekik megállapított összeggel megegyező mértékben.



A pár úgy számol, hogy ha emellett is felmerül valamilyen plusz kiadás – drágább oltás, magánorvos, szűrés a kicsinek – akkor egészségkártyájukkal fizetnek majd, de a folyamatos megtakarítással már most gyűjtenek a majdani iskolás évekre, amikor a tanszer, ruházat is finanszírozható lesz innen gyermekenként és évente a minimálbér összegéig. Gondolnak arra is, ha a feleség most is betegeskedő édesanyja később netán gondozásra szorulna, akkor is lesz hova nyúlniuk, de akkor sem lesznek gondban, ha valamelyikük munka nélkül maradna, hiszen munkanélküliségi ellátásra is felhasználhatják megtakarításukat.

Jól látszik tehát, hogy egy átlagos család, egy kis előrelátással rengeteg módon élhet az egészség- és önszegélyező pénztárak előnyeivel és így az évek során felgyülemelő adóvisszatérítésnek is biztosan jó helye lesz.

H. T.

**ROWACHOL**

lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epekö vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epekőképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

SATCO

www.satco.hu

ROWACHOL

www.rowachol.hu



• Epekimelő étrend:  
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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

hirdetés



otp Egészségpénztár

**Akár 2 havi pelenka árát is megspórolhatja!**

Számoljon velünk a  
[www.golyavaro.hu](http://www.golyavaro.hu) oldalon!

info@otpep.hu • www.otpep.hu • +36 (1) 3 666 555



Vitaminok  
KrémekDr. Krém  
Egy csepp a természetből!Telefon: 06-96-826-100  
E-mail: info@drkrem.hu  
Web: www.drkrem.hu**Probléma:**

- Fáradtság
- Izületi problémák
- Izomfájdalom
- Fogínyvérzés

**Interhealth Lipo C Sol 1000 liposzómás folyékony C-vitamin:**

Ha fáradtságtól, izomgyengeségtől, fájó izmaktól és izületektől, fogínyvérzéstől vagy lábon megjelenő kiütésektől szenved - lehet, hogy csak C-vitamin hiányos. Manapság egyre többször látunk 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.

**Probléma:**

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

**Relax Maister Mesterbalzsam:**

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

**Probléma:**

- Visszértartalmak
- 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 trombózt. 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 ízületeimmel. Ez a ház körüli teendőkben éppúgy visszavetett, mint a bevásárlásnál vagy az unokámmal a közös játékban, ezt sajnáltam leginkább...”

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

Mindenkinek ajánlom a Relax Mesterbalzsamot!

Győr, György Ferencné Magdi

Dr. Krém  
Egy csepp a természetből!Telefon: 06-96-826-100  
Web: www.drkrem.hu  
MEGRENDELÉS:**A hallás épségéért**

Érzékszerveink közül a hallás kapcsol össze minket legközvetlenebbül a külvilággal; az egészséges emberi fül mintegy 400 ezer hang megkülönböztetésére képes.

halláskárosodás jellemző, amit a hangvezetőrendszer – így a külső hallójárat, a dobhártya és a középfül – károsodása válthat ki. Gyerekeknél az orrandula megnagyobbodása is okozhatja, vagy pedig a rendszeresen visszatérő középfülgyulladás.

Ha halláscsökkenést érzékelünk magunkon vagy valakin a környezetünkben, mindenképpen szakemberhez kell fordulni a pontos diagnózis felállításához. A fent felsoroltakon kívül ugyanis sok minden kiválthatja a tüneteket, felnőttek esetében például az az általában könnyen kezelhető probléma, hogy a hallójáratot eltömíti a felszaporodó fülzsír. Ilyenkor a szakemberek egyszerűen kimossák a zsidrugót a külső hallójáratból. Ha az orrandula megnagyobbodása okozza a halláscsökkenést, akkor megoldás lehet a mandula eltávolítása műtéti úton.

Azt is tudni kell, hogy ha nem kezelik, a diabétesz és a magas vérnyomás is növelheti a halláscsökkenés rizikóját. Ezen kívül tartósan, nagy adagokban szedve halláscsökkenést, fülzúgást okozhatnak egyes gyógyszerek is – közülük tartoznak egyes antibiotikumok, illetve a szalicilátok. Nagyon ritkán, de az is előfordulhat, hogy a hallóidegen meglehetősen nagy mennyiségben vezet halláscsökkenéshez.

Azt még tudni kell, hogy az idegi halláskárosodás műtéti úton nem kezelhető. A páciensek állapotán sokszor vitaminterápiával, keringésjavító infúziós kezeléssel igyekeznek javítani. A halláscsökkenésben szenvedő betegek életminőségén, társas kapcsolatain, munkalehetőségein rengeteget javíthat az is, ha idejében megfelelő minőségű hallókészüléket kezdenek használni.

P. Gy.

hirdetés

**Hallja tisztán szerettei hangját!**

Az ünnepek közeledtével felerősödik bennünk az összetartozás igénye. Még fontosabbá válnak szeretteink és az egymásról való gondoskodás. Fontos, hogy mindenki egyformán élvezhesse a nagy családi és baráti összejövetelek nyújtotta rengeteg kellemes élményt. Ne hagyja, hogy hallásproblémája miatt akár Ön, akár hozzátartozója kirekesztetté váljon! Legyen részese ezeknek a beszélgetéseknek és nagy közös nevetéseknek!

Ha az alábbiak közül bármelyik kérdésre **igen** a válasz **kérjen most időpontot** ingyenes hallásvizsgálatra:

- Rendszeresen vissza kell kérdeznie a beszélgetések alkalmával?
- Környezete szerint túl hangosan hallgatja a TV-t/rádiót?
- Nehezen érti meg telefonálás alkalmával a beszélgetőpartnerét?

A hallásvizsgálat **fájdalommentes, nincs szükség beutalóra** és a GEERS Hallásközpontokban **december 1-31.** között **ingyenesen** vehető igénybe.

PANNON  
HALLÁSCENTRUMOKOrszágszerte várjuk  
halláscentrumainkban!Hívjon minket időpontért ingyenesen  
hívható telefonszámunkon:  
06 80 182 182GEERS  
HALLANI ÖRÖM





## Legyen a bőre öre!

A tél igazi kihívás a bőrünknek. Húzódik, viszket, kellemetlenül kipirosodik. A szárazabb bőr egy bizonyos mértékig természetes jelenség a téli időszakban, de mindenképpen érdemes szakemberhez menni, ha az arcon, a testen a bőrszárazság, vörösség foltokban jelentkezik, esetleg viszketéssel párosul, vagy a bőr hámlani kezd, feszül, berepedezik, a ráncok szabad szemmel is jól láthatóan elmélyülnek. A gyerekkori ekcémásoknak sokszor romlanak télen a tünetei, és akinek atópiás hajlama van, annál felnőttkorában is jelentkezhetnek ezek a problémák – mondja dr. Pellion Szilvia, bőrgyógyász, kozmetológus. A hideg miatt csökken a faggyú és verejtékmirigyek kiválasztó funkciója, gyengül a bőr védő funkciója, ami az ekcémásoknál egyébként is rosszabbul működik. Bőrgyógyászok azt javasolják, hogy télen kevesebbet radírozzuk bőrünket! A forró fürdő is maximum a lelkünket melengeti, bőrünknek nem jó, ugyanis leoldja testünkről a védő zsírréteget, így a nedvesség is eltűnik a felső rétegekből.

### Figyelni kell a kézre

A szárazság miatt különösen figyelni kell a kézfej bőrére, mert az vékonyabb, mint a test többi részének bőre, és kevesebb zsírmirigy van rajta. Ha nem zsírozunk elég kitaróan, megped a bőrünk. A hidratáláson kívül a kesztyű lehet jó védelem a hideg ellen, de sokaknak épp a pamut irritálja a bőrt. Gondos bőrápolással, a megfelelően kiválasztott hidratáló, bőrregeneráló

krémekkel, kenőcsökkel, sokat javíthatunk a meglévő tüneteken. A szakember azt javasolja, hogy ragaszkodjunk a kevés illó-, illatanyag tartalmú, és konzerválószer-mentes készítményekhez. Válasszunk olyan krémeket, melyekben bőven van bőrtápláló, gyulladáscsökkentő anyag: A-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, E- és C-vitamin. Az antioxidánsok/ flavonoidok, vitaminok védik a bőrt és a szervezetet a hámsejteket károsító anyagoktól és a külső hatásoktól. A hidratálók tartalmazzanak esszenciális zsírsavakat, ceramidokat, linolsavat; ezek pótolják a bőr lipidrétegét. A szőlőmagolajban például különösen sok létfontosságú zsírsav található.

### A dermatitisz

A bőr megszámlálhatatlanul sok illat-, illetve színezőanyaggal, tartósítószerrel kerülhet kapcsolatba nap mint nap, hiszen a fogmosástól, a sminkeken, illatszereken keresztül, a mosásig, mosogatásig nagyon sokféle anyaggal érintkezik – sorolja dr. Pellion Szilvia. A minden napokban használt különféle vegyi anyagok a bőrön kétféleképpen okozhatnak bőrgyulladást, azaz dermatitiszt: kialakulhat irritatív dermatitisz, (ez a reakció elsősorban a provokáló anyag tulajdonságaitól, a behatási időtől, az anyag koncentrációjától függ), vagy

Ha sokat vagyunk a szabadban, használjunk 30 faktoros naptejet, de például sielés-kor, főként tél végén, érdemes erősebb krémet választani és gondoskodni. Az önbarnítókról jó tudni, hogy szárítják a bőrt.

A tél, az extrém hideg, a fűtött lakások szárazabb levegője és a kinti-benti hőmérséklet közti különbség megviseli a bőrünket. Ilyenkor a speciális bőrápolás segíthet a problémáinkon. A forró fürdőkről és a szoláriumról érdemes lemondanunk, viszont nyugodtan használhatunk párasítót, ami a megfázást is enyhítheti.

allergiás kontakt dermatitisz. Ez utóbbi reakció csak a kiváltó anyagra érzékeny embereken jelenik meg.

Ennek az allergiának a jellemzője, hogy gyakran megismétlődik és sajnos a kiváltó allergén anyag egyre kisebb mennyiségben képes bőrreakciót provokálni. A leggyakrabban észlelt tünetek általában a bőrpír, a kiütés, a hólyagosodás, a viszketés és a duzzanat az érintett bőrfelületen, de akad olyan eset, amikor már a tünetek kezeléséhez bőrgyógyász segítségére van szükség.

D.-K. D.

Ha száraz, kicsit érdes foltok vannak a bőrén, és retinoid tartalmú anti-aging krémet használ, jobb, ha egy ideig nem keni vele a bőrt, mert ez is lehet a problémás tünet okozója. Ha mégis ragaszkodik a krémhez, csak minden második vagy harmadik napon használja és tegyen alá egy vékony réteg hidratálót.

www.gyogyhir.hu

# PROPAST® KENŐCS

CINK-OXID, HIDROFÓB KEMÉNYÍTŐ, TISZTA PROPOLISZ (HIPOALLERGÉN, KLINIKAILAG TESZTEL), TITÁN-DIOXID, UNDECILÉNSAV ÉS DESZTILLÁLT VÍZ TARTALMÚ KRÉM KÖTŐANYAGOKKAL, TARTÓSÍTÓSZEREK ÉS ALLERGIÁT OKOZÓ ILLATANYAGOK NÉLKÜL.



## ALKALMAZÁSA JAVASOLT:

- a pelenka alatti területen jelentkező bőrgyulladás,
- a bőrvizketés (végbél és szeméremtest környékén),
- a sztóma, az aranyér, a kicserepesedés, a felfekvés okozta kisebesedések,
  - a napégés és a forró víz okozta égési sérülések,
  - a rovarcsípések és a gombás fertőzések, körömgomba kezelésére (cukorbetegség esetében is),
  - védelmet nyújt a napsugarak ellen is.

## HASZNÁLAT MÓDJA:

Könnyen kenhető és felszívódó, elegendő kis mennyiségben felvinni a tiszta és száraz bőrfelületre naponta 1-2 alkalommal.

## FORGALMAZÓ:

Viva Pharma Kft. • 6726 Szeged, Gébics u. 21. • Telefon: 30 84 63 367





„Pár hónapja kiderült, hogy pikkelysömöröm van. A bőrgyógyász szteroidos krémet írt fel rá, amitől el is múltak a kiütések, de két hét után erősebben jelentkeztek újra. Nem szeretnék újra szteroidos krémet használni, van erre a betegségre valami természetes gyógymód? Mit tehetek én magam, a táplálkozás pl. segít?”

Válaszol: dr. Pellion Szilvia bőrgyógyász, kozmetológus

A pikkelysömör hámló betegség, nevét is legfőbb jellemzőjéről kapta. A pikkelysömör a Földön mindenhol igen elterjedt, területenként az összlakosság 1,5-3 százalékát érinti. Nyugat-Európában körülbelül ugyanannyian szenvednek – orvosi nevén – psoriasisban, (a psora görög szó, jelentése pikkely),

mint cukorbetegségben. Férfiakon és nőknél egyaránt gyakori, kezdődhet kisgyermekkorban, de előfordul, hogy csak serdülőkor után, igen sokszor csak a 40-50-es életévekben jelentkeznek először. A pikkelysömör egy krónikus, változatos lefolyású autoimmun bőrbetegség, oki terápiája

még nem ismert, a kezelések legfeljebb átmeneti tünetmentességet tudnak elérni. A klinikai tünetek határozzák meg a kezelés irányvonalát, belső gyógyszeres kezelés a súlyos kiterjedésű és ízületi panaszokkal járó esetekben szükséges. A bőrgyógyász leggyakrabban lokális hámlasztó és gyulladáscsökkentő kezelést javasol. A szteroidos krémeket sokszor nem lehet elkerülni ennél a bőrbetegségnél. Kombinációban is alkalmazzák őket, amelyek tartalmaznak calcipotriolt, egy D-vitamin analógot. Nagyon jó hatású a pikkelysömörben a klimaterápia, a fényterápia, speciális formája a PUVA, illetve a narrow-band UVB terápia. A stressz rontja a tüneteket, és azt is tudjuk, hogy az egészséges életmód, minden immunológiai eredetű betegségen javít. Fontos a mozgás, az antioxidánsokban gazdag, szénhidrátokban szegény étkezés.



## Kedves Olvasóink!

A **Sanatmetal Kft.** jóvoltából egy mobil EKG mérő készüléket sorolunk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. **2017. december 19-ig** küldjük a megfajtást e-mailen ([info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu)) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Üteg u. 49.

1. Mi a vezető halálók Magyarországon?

- a.) a szív- és érrendszeri megbetegedések
- b.) a daganatos megbetegedések
- c.) az emésztőszervi megbetegedések

2. Mivel lehet megelőzni a stroke-ot?

- a.) műtéttel
- b.) rendszeres szűréssel
- c.) nagyon intenzív sportolással

3. Létezik-e a stroke kiszűrésére alkalmas készülék?

- a.) igen
- b.) nem
- c.) igen, de Magyarországon nem elérhető

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

**A nyertes: Tóth Sándorné, Debrecen**

Gratulálunk!

# FERROCENTO<sup>®</sup>+

SunActive<sup>®</sup> Fe

Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocento<sup>®</sup>+** 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 buborékcsoomagolás

### 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)



OÉTI: 18857/2017

## KERESSE A PATIKÁKBAN!

### Magyarországon forgalmazza:

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

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

**PharmaSuisse<sup>™</sup>**  
Laboratories

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



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



# BioCo®

EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE

*Kitüntetett figyelmet  
fordítunk a minőségre*



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG

## BioCo®

CSALÁDI CSOMAG



BioCo díjnyertes termékcsalád: Porc & Izom Csontrápor, 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 - ÉPÍTŐANYAGOK ÉS SZERUMOK  
KIEGÉSZÍTŐI ÉS FOLYADÉKOK - BŐR- ÉS  
SZERUMOK



Keresse a patikákban, bioboltokban, drogériákban és a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) webshopban!