

# GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



## KARDIOLÓGIA

Mikor magas a vérnyomás?

## PSZICHOLOGIA

Miért nehéz életmódot váltani?

## TÁPLÁLKOZÁS

Fogyás az ünnep után

## IMMUNRENDSZER

A gyerekek immunrendszerének erősítése

## ORVOSDINASZTIÁK

dr. Pongrácz Zsuzsanna családorvos, belgyógyász, párja, Rác Lajos pszichológus, és lánya, Mikulik Júlia szülésznő



# Butik tél

## GASTRO-BON rágótabletta a nyelősövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai megszüntethetik a gyomorégés tünetét,



**-15% őszi akciót!**

- segítik a nyákképződést, a nyelőső és gyomor önvédelmét.
- Tartalmaz 5x109 cfu élő Lacto- és Bifidobaktériumot. Javasolt az emésztőrendszer karbantartására.

Kapható patikákban, bioboltokban, a [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban és telefonon: 09/30-2100-155

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

## ALLIX-Forte Télen is egészségesen!

Hatóanyagai segítik az immunrendszert a téli megfázások idején. Támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát. Kedvező légúti allergiák esetén is.

Összetevők: Fokhagyma-, torma-, gyömbér-, görögcséna-kivonatok, citrus flavonoid, hisztidin, C- és D<sub>3</sub>-vitamin

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

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



## Az Év Terméke

Komoly elismerésben részesült a CalciTrio pezsgőtabletta: elnyerte az „Év Terméke Díj 2017” címet.

A készítmény különlegessége, hogy kalcium mellett D- és K<sub>2</sub>-vitamint is tartalmaz. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.

**Ajánlott ára: 1499 Ft**

Étrend-kiegészítő. 75 Ft/db

\*A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GfK Hungária 2000 fős közvélemény-kutatása alapján.



# FERROCENTO<sup>®</sup>+

SunActive<sup>®</sup> Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

**KERESSE A PATIKÁKBAN!**

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



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



## Ne kockáztasson...

...ha nem szeretné, hogy a patikából elvigyék a Gyógyhír Magazin utolsó példányát!  
**Fizessen elő lapunkra a 2018. évre!**

Név: .....

Postázási cím (ahová a magazint kéri): .....

### Az előfizetés időtartama:

- fél év (6 szám): 1200,- Ft  
 egy év (12 szám): 2400,- Ft

### Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

- Postai átutalási csekken az alábbi címre:  
Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
 Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285  
(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

### Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
 Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazinot megrendelheti interneten is!  
Keresse fel a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címet!

Dátum: ..... Aláírás: .....

## Impresszum

**Felelős kiadó:** Press GT Kft.  
**Szerkesztőség:** 1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,  
(06-1) 411-1866,  
(06-1) 411-1867

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

**E-mail:** [gyogyhir@gyogyhir.hu](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, Üteg 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

Újévi fogadalmat tenni állítólag hasznos, még ha nem is teljesítjük. Az emberek egy része nyilván így gondolja, hiszen egy kutatás szerint a 2000-es években 40 százalék tett újévi fogadalmat, de (egy másik kutatás szerint) 88 százalékuk nem teljesült. Tudom, hogy léteznek más vélemények, de szerintem ezt azt jelenti, hogy nyugodtan elfelejtjük azokat a fogadalmakat, amiket azért teszünk, mert történetesen új év kezdődik. Az idő egy folyam, nincs kitüntetett pontja. Fogadalmat akkor kell tenni, vagy inkább akkor kell egy új célt kitűzni, ha megérett bennünk az elhatározás arra is, hogy véghez is visszük. Szerencsére csak így van esély a sikerre – vagy ha valami sokkol minket, de azt jobb nem megvárni, legalábbis az egészséggel kapcsolatban. Éljenek egészségesen 2018-ban is, és forgassák a Gyógyhír Magazin; sok hasznos tanácsra számíthatnak!

*Vámos Éva*

Vámos Éva

## Új terápia migrén ellen



Kifejezetten a migrénrohamok megelőzésére és súlyosságuk csökkentésére fejlesztettek ki egy új, antitestalapú terápiát – írja az MTI. Korábban már kiderült, hogy az idegrendszer szabályozásában szerepet játszó egyik fehérje, a CGRP neuropeptid közrejátszik a migrénes fejfájás súlyosságában, valamint a rohamot kísérő fény és hangérzékenység jelentkezésében. Jelenleg négy vállalat is olyan ellenanyag kifejlesztésén dolgozik, amely képes semlegesíteni a CGRP-t, és úgy tűnik, sikeresek: több ellenanyag csökkentette a fejfájások gyakoriságát és súlyosságát. A módszer hosszú távú hatásainak megállapításához további tanulmányokra lesz szükség.

### Az alternatív élelmiszereké a jövő

Európa tudományos akadémiai szerint sürgős lépésekre lenne szükség az élelmezés- és táplálkozásbiztonság területén: Európának változtatnia kell táplálkozási szokásain, ha meg akar birkózni a klímaváltozással, illetve annak egészségügyi kihívásaival. A tudósok ennek jegyében a tengeri élelmiszerek arányának növelését ajánlják, valamint felhívják a figyelmet a laboratóriumban előállított húsból, illetve a rovarokból készült lehetőségekre. Az állati fehérjék bevitelét csökkenteni kell.

### Mindenkinek segítenie kell

Wake Up - Mentsünk együttes címmel országos kampányt indított az Országos Mentőszolgálat. Magyarországon évente hatezer emberhez kell mentőt hívni az utcán. A mentők kérésére ideje 15 perc, ugyanakkor öt percnyi esélyük van az embereknek arra, hogy maradandó károsodás nélkül túléljék a rosszulletet. Még a „rossz” újraélesztés is jobb, mint a semmilyen, ugyanis e nélkül percenként 8-10 százalékkal csökken a bajba jutott emberek esélye, hogy maradandó károsodás nélkül meggyógyuljanak.



### Nőni fog az elhízás mértéke

Az európai országokban 9-22 százalék. Az elmúlt hat-hét évben Magyarországon számos intézkedést vezettek be, hogy az emberek egészségesebben éljenek. Ilyen a mindennapos testnevelés bevezetése az általános iskolákban, az iskolatejprogram vagy az iskolai büfékínálat megváltoztatására irányuló intézkedések és a menzareform.

### Egy népbetegség: a fogágybetegség

Tián Tamás, a Szegedi Tudományegyetem tanársegédje szerint a magyar lakosság 80-85 százaléka szenved valamilyen szintű fogágybetegségben; ebbe beletartoznak a legfelületesebb ínygyulladások és a fogak elvesztésével járó súlyos gyulladások is. Az agresszív fogágybetegséget első-

sorban genetikai okokra vezetik vissza, míg a krónikus fajtát a nem megfelelő szájhigiénia és az immunrendszer rossz reakciójára. Minden ilyen betegség első tünete az ínyvérzés, de előfordulhat, hogy a fogak eldőlnek, később – előrehaladott korban – meg is lazulhatnak.



### Fogyással a cukorbetegség ellen



A súlycsökkentési programban részt vevő kettes típusú cukorbetegség elérésére mintegy 90 százalékánál sikerült elérni azt is, hogy elhagyhatták a diabétesz kezelésére használt gyógyszereiket. A 10-15 kilogrammot fogyók 57 százalékánál és az 5-10 kilogrammot fogyók 34 százalékánál tapasztaltak remissziót.

### Országossá teszik az Anyák háza rendszerét

A rendszer célja, hogy minél komplexebb támogatást adjon a beteg gyermekük mellett lévő szülőknek. Velkey György, a budapesti Bethesda Gyermekkórház főigazgatója elmondta: náluk két év alatt kétszáznál több szülőt segítettek hozzá, hogy beteg gyermekével maradjon a kórházban, hangsúlyozva, hogy a sok esetben az ország távoli részén, nehéz anyagi körülmények között élő családokat segítettek ezzel. Pályázat révén a karcagi és a kisvárdai kórházot öt-ötmillió forinttal támogatják a rendszer bevezetésében, valamint átadják az ehhez kapcsolódó szaktudást is. Az is céljuk, hogy komplex szociális támogatást nyújtva segítsenek megtalálni az összes szóba jöhető támogatást az érintetteknek. Jövő év végétől öt Anyák háza működik majd az országban.

Szerkesztette: Vámos Éva

### Több mézet kellene ennünk

Több mint kétszeresére – évente fejenként 70 deka-grammra – nőtt az elmúlt években Magyarországon a mézfogyasztás, de még mindig lényegesen elmarad az 1,7 kilogrammos európai uniós átlagtól. Éppen ezért az Európai Mézes Reggeli program keretében népszerűsítik a mézfogyasztást 600 általános iskolában. Több

mint százezer gyermek ismerkedik a méhészettel és kóstolhat mézet, valamint mézből készült édességeket. Magyarországon mintegy 20 ezer család számára jelent megélhetést a méhészet. Hazánk az EU egyik fontos méztermelő állama, a magyar méz sűrűsége a világon Görögország után a második legnagyobb.



### Az EU-átlagnál rövidebb ideig élünk



Az utóbbi 15 évben tapasztalható javulás ellenére továbbra is jelentősen elmarad a születéskor várható élettartam Magyarországon az EU legtöbb tagállamához képest. A magyar egészségügyi rendszer alulfinanszírozott, az egy főre eső egészségügyi kiadások az uniós átlag felét teszik ki – derült ki az Európai Bizottság (EB) jelentéséből. A várható élettartam 75,7 év volt 2015-ben Magyarországon, ami csaknem öt évvel elmarad az EU-átlagtól. A magyar férfiak várható élettartama csaknem hét évvel rövidebb, mint a nőké (72,3 év, szemben a nők 79 évével). Jelentős az eltérés a különböző társadalmi-gazdasági csoportok között is: az alapfokú végzettségű magyar férfiak átlagosan kilenc évvel kevesebbet élnek, mint a diplomások.

### Jól vannak a klónkutya klónjai

Immár hétévesek és remek egészségnek örvendenek a világ első klónkutya klónjai – derült ki a Szülői Nemzeti Egyetem, a Michigani Állami Egyetem és az Illinoisi Egyetem kutatóinak közös tanulmányából. A Szülői Nemzeti Egyetem kutatói 2005-ben jelentették be, hogy a világon elsőként sikerrel klónoztak egy afgán agárt, az ő utódja volt Snuppy. A tudósok azóta több száz ebet klónoztak, de sosem tudják biztosan, hogy az állatok nem szenvednek-e ismeretlen velük született rendellenességektől vagy hogy élettartamuk nem rövidebb-e a normális úton született társaikénál, illetve, hogy nem öregszenek-e gyorsabban náluk.



### A döner után a gyros is veszélybe kerül?

Veszélybe kerülhet az egykori Nyugat-Berlinben kifejlesztett török gyorsétel, a döner (ami nagyon hasonlít a mi gyrosunkra) egy tervezett uniós szabály miatt – írta a Bild című német lap. Az Európai Parlament (EP) környezetvédelmi bizottsága a Zöldek és a szocialisták nyomására kezdeményezte, hogy az egészségi kockázatok miatt tiltsák meg a foszfát használatát a dönerhúsgyártásban. Enélkül viszont kiszáradna és szétesne a nyársra rétegzett hús, azaz összeomlana a dönerhúsgyártás. Az ellentábor azzal érvel, hogy a foszfátbevitel napi 4200 milligrammig veszélytelen, egy adag dönerhús pedig mindössze 134 milligramm foszfátot tartalmaz. A EU-ban naponta 500 tonna dönerhúst értékesítenek, és ennek 80 százalékát Németországban állítják elő. Az ágazat 110 ezer embernek ad munkát.

### Nem lesz magánklinika

A Semmelweis Egyetem nem tervezi magánklinika alapítását - közölte az intézmény az erről szóló sajtóinformációkra reagálva. Lang György, az egyetem Mellkesebészeti Klinikájának megbízott igazgatója állítólag egy szakmai konferencián beszélt erről. Az egyetem közleményében azt írta: a félreértés oka az lehet, hogy előkészítés alatt álló terveikben fejlesztési lehetőségként felmerült az egészségügyi turisztikai szolgáltatások fejlesztése külföldi betegek számára.

### Fehéredő magánszektor

Javaslatokat fogalmazott meg a magánegészségügyi piac átláthatóságának növelésére és az önkéntes pénztári befizetések ösztönzésére a legnagyobb magánegészségügyi szolgáltatókat összefogó Primus Egyesület és az Önkéntes Pénztárak Országos Szövetsége. Az évente legalább 100 milliárd forintra becsült magánegészségügyi szűrkezőna nemcsak minőségi, garanciális és megbízhatósági kockázatot hordoz, hanem emiatt versenyhátrányba kerülnek a jogkövető szolgáltatók, ráadásul az állam is jelentős adóbevételektől esik el.



# Magas vérnyomás – mennyi az annyi?

A magas vérnyomás (hipertónia) egy rendkívül gyakori, krónikus kóros állapot; a fejlett országokban, így hazánkban is a halálozások több mint feléért felelős szív- és érrendszeri betegségek mögött az esetek csaknem háromnegyedében a hipertónia áll. Hogy pontosan mikortól számít betegségnek, arról megoszlanak a vélemények – több neves USA-beli egészségügyi szervezet nemrég fogalmazott meg új irányelveket ezzel kapcsolatban.

A központi idegrendszer, a megfelelő vérellátást különösen igénylő szerveink, az érrendszerünk, a szívünk – gyakorlatilag az egész szervezetünk érintett a magas vérnyomás okozta kockázatban. Rizikót jelent, ha a felnőtteink között volt hipertóniás beteg, hajlamosítanak rá továbbá a hormonrendszer egyes zavarai, a stresszes életmód, a vesebajok, az érlemezésedés, és kialakulásának valószínűsége jellemzően nő az életkorral. A szakemberek megkülönböztetik az úgynevezett elsődleges (szakszóval esszenciális), illetve a másodlagos hipertóniát. Az esetek döntő többsége az első típusba tartozik: ennek jellegzetessége, hogy nem valamilyen egyéb elsődleges betegség miatt alakul ki. A ritkább – 5-10%-os előfordulású – másodlagos változat a belső elválasztású mirigyek működési zavara, vagy például a vese, szív, az artériák működési problémája miatt jelentkezik.

### Sokáig észrevétlen marad

Mindkét változat közös tulajdonsága, hogy jelentősen növelik a szívroham, a stroke, a szívelégtelenség vagy a krónikus vesebetegség kialakulásának valószínűségét. A páciensek néha fejfájásra panaszkodnak, egy részüknél szívnagyobbodás figyelhető meg, de a magas vérnyomás azért igazán veszélyes, mert tünetek híján nagyon sokáig észrevétlen maradhat. Kiszűrésének legbiztosabb módja a rendszeres vérnyomás-ellenőrzés. Ennek során igazából két mérést végeznek: az egyik az úgynevezett szisztolés, a másik a diasztolés. A szisztolés méréssel azt állapítják meg, milyen magas a vérnyomásunk akkor, amikor szívünk éppen összehúzódik, a diasztolés mérés pedig a szív elernyed állapotakor lévő vérnyomást határozza meg. Az értéket higanymilliméterben (Hgmm) adják

meg, és egészen a közelmúltig az egészségügyi szakma azt tartotta: a normálisnak mondható vérnyomás felső értéke a nyugalmi állapotban lévő embereknél a 100–140 Hgmm közötti tartományban mozog a szisztolés mérés-kor, míg a diasztolés értéke 60–90 Hgmm között. Tekintjük ezt ökölszabálynak, mert a nemtől az életkorig több mindenben múlik, kinél mi számít normális vérnyomásnak.

### Csökken a küszöbérték!

Azonban, ahogy arról a nemzetközi egészségügyi sajtó és több hazai laptársunk, így pl. a PharmaOnline és a Medical Online is beszámolt, egy november végi hír szerint az American College of Cardiology (Amerikai Kardiológiai Kollégium; ACC), illetve egy másik szakmai szervezet, az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság; AHA) megváltoztatta a hipertónia mérésére, prevenciójára és terápiájára vonatkozó javaslatait. Az új állásfoglalás lényege, hogy a már említett, korábban használatos határértéket 140/90 Hgmm-ről 130/80-ra csökkentették. Vagyis a két szervezet már az alacsonyabb küszöbnél javasolja a pácienseknél az életmódváltoztatást, illetve egyes esetekben a gyógyszeres kezelést megkezdését. Az ACC és az AHA a változtatást többek között egy két éve nyilvánosságra hozott kutatásra támaszkodva igazolja. A szóban forgó vizsgálat eredményei ugyanis arra utalnak, hogy ha a magas vérnyomásban szenvedők szisztolés értékét sikerül 120 Hgmm-re csökkenteni, az jóval nagyobb valószínűséggel segít megelőzni a szívinfarktust és más keringési betegségeket, mint ha a korábbi protokollnak megfelelően 140 Hgmm-re áll be a páciens vérnyomása.

### Indul a szakmai vita

Várhatóan szakmai berkekben komoly viták folynak majd az új irányelvekről. Egyrészt például azért, mert ezek a korábbi gyakorlattól eltérően nem veszik figyelembe az egészséges érték megállapításánál az életkort, vagyis a 65 évesnél idősebb korosztály esetében ugyanazokkal a határértékekkel számolnak, mint a fiataloknál. Ez azt is jelenti, hogy egyik pillanatról a másikra az USA-ban a hipertóniás betegek száma a korábban becsült mintegy 70 millióról 100 millió fölé emelkedik. A felnőtteknek kevés híján a fele szenved magas vérnyomásban ezen belül a 20–44 közötti férfiak csaknem harmada, míg pl. a mindkét nembeli 55–74 éveseknek a háromnegyede. Ugyanakkor az ACC és az AHA szakértői is fontosnak tartották megemlíteni: mindez nem jelenti azt, hogy ugyanennyien szorulnának gyógyszeres kezelésre, hiszen az enyhébb esetek terápiájához az életmód megváltoztatása is elég lehet.

P. Gy.  
www.gyogyhir.hu



## Egészséges csontok 50 év felett is

### K<sub>2</sub>-vitamin, az átütő felfedezés

Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálék-kiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csontritkulás aránya, különösen az 50 év feletti nőknél? Átütő felfedezés a K<sub>2</sub>-vitamin, mely a szervezetbe kerülő kalciumot a megfelelő helyre, a csontokba „irányítja”.

**E**ddig úgy tudtuk, a csontoknak kalciumra van szükségük, hogy erősek legyenek. De ez csak rész igazság. **Vannak más vitaminok és ásványi anyagok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a kalcium a csontokba kerüljön.** Ezek között kiemelten fontos a K<sub>2</sub>-vitamin és a D-vitamin.

A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, de ez még nem elég. A felszívódás lényegében csak annyit jelent, hogy a kalcium bekerült a vérünkbe. Ha azt szeretnénk, hogy innen tovább jusson a csontokba, akkor arra is oda kell figyelni, hogy a szervezetben megfelelő mennyiségben legyen K<sub>2</sub>-vitamin. **A K<sub>2</sub>-vitaminnak fontos szerepe van abban, hogy a kalciumot eljuttassa a vérből a csontokhoz és beépítse oda.**

Étrendünk régebben elegendő K<sub>2</sub>-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K<sub>2</sub>-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal

nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K<sub>2</sub>-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

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

Az egészséges csontokhoz tehát kalcium mellett K<sub>2</sub>-vitaminra és D-vitaminra is szükség van. Ma már Magyarországon is kaphatók a patikákban olyan készítmények, amelyek együtt tartalmazzák ezt a három hatóanyagot.

### A KALCIUM CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

1. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
2. A K<sub>2</sub>-vitamin segít, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz és beépüljön oda.



## CalciTrio® 3az1-ben



## Az erős, egészséges csontokért!

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



szponzorált cikk

hirdetés

# A nyugodt éjszakákért

A megfázás leggyakoribb tüneteként számon tartott orrdugulás és orrfolyás két kellemetlen panasz, amelyek ősszel és télen mindenkit fenyegetnek. Megfelelő módszerekkel azonban (legyen az otthoni praktika vagy gyógyszeres terápia), hatékonyan tudunk enyhíteni a tüneteken.

A megfázásra adott természetes reakció az orrdugulás, melynek következtében az orr-, valamint az orrmelléküregek nyálkahártyája (a kapilláris érrendszer) megduzzad, az orr szinte megfeszül, így nem jutunk kellő oxigénhez. Mindannyian ismerjük az érzést, amikor lélegezni, beszélni, aludni is nehéz, de a kellemetlenségek súlyos következményekkel is járhatnak. A felső légúti panaszok hátterében mindig vírus-, vagy baktériumfertőzés, esetleg valamilyen allergén anyag áll – magyarázta lapunknak dr. Tímár Tibor fül-orr-gégész. Az orrvádakot azért kell fellazítani, eltávolítani, hogy ezzel megelőzhetőek legyenek a másodlagos betegségek, amilyen a középfülgyulladás vagy az arcüreggyulladás. Hatóanyagok szereket maximum 7-10 napig szabad használni, de ma már kapható olyan készítmény is, amely természetes eredetű, egyben erősítő hatású is. Így tehát egyszerre érvényesül a tengervíz kíméletes, tisztító hatása – melynek segítségével távoznak a kórokozók – és a duzzanatcsökkentés. A tengervizes orrspray-k használatakor a váladék könnyen távozik és közben az orrnyálkahártya is ép, hidratált

marad. A tartósítószer-mentes készítmény gyorsan, pár perc elteltével hat, és órákon át segít. Szabadon lélegezhet a beteg, legyen az akár kisgyermek, akár felnőtt. Az orrspray praktikus, hiszen bármilyen testhelyzetben használhatjuk, egyenletesen oszlik el, és nem folyik le a garatba – sorolta a szakorvos. Terápiás használatban jó kiegészítője lehet a náthában alkalmazott egyéb készítményeknek.

D.-K.D.



## INFORMÁCIÓS VIDEO



**Dr. Sebő Zsuzsanna** gyermekgyógyász, homeopata orvostól megtudhatja, hogyan kezeli a torokfájást a homeopátia.

hirdetés



# CalciTrio®

## 3 az 1-ben

**Ca** kalcium + **K<sub>2</sub>** vitamin + **D** vitamin

filmtabletta és pezsgőtabletta változatban

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

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



# Az erős, egészséges csontokért!

## ORRDUGULÁS?

aktív hatóanyag  
tengervíz  
tartósítószer nélkül

# XILOMARE® XILOMARE® Kid orrspray

Hatékony és jótékony!  
Gyermekeknek külön kiszerelés!

XILOMARE® | 1 mg/ml és 2 mg/ml | HATÓANYAG: XILOMARE® (aktív hatóanyag) és tengervíz (tartósítószer-mentes).  
Forgalmazó: Richter Gedeon Kft., 1029 Budapest, Corvinus utca 19-21. Csatlószerkezeti rész: +36 1 326 7000, [info@richterpharma.com](mailto:info@richterpharma.com).  
Verem: 02 8027744200, Levelezési cím: 2017 1210

**RICHTER GEDEON**

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

dr. Pongrácz Zsuzsanna családorvos, belgyógyász, párja, Rácz Lajos pszichológus, és lánya, Mikulik Júlia szülésznő. Éppen belemelegednék a beszélgetésbe, amikor csöngetnek. A doktornő azonnal felpattan.

– Megérkezett a kis prűcsök, négyéves és imádom!



## „Nagymamának lenni a legnagyobb örület”

– **Fiatal nagymamának látszik...**

– Nem gondoltam, hogy a fiam tesz azzá engem – mondja mosolyogva. Emlékszem, amikor a fiam megszületett, nagyon büszke voltam, mondtam is magamban „Jól van, Pongrácz Zsuzsa, ezt jól csináltad” – aztán jött a pánik, néztem a csöppséget, és arra gondoltam, hogy ez a gyerek egyszer el fog menni tőlem... Az a mindent elsöprő anyai érzés, nekem egy folyamat kezdete volt. Minél több idő telt el, annál hevesebb volt bennem az érzélem, és lányom születésével ez fokozódott. Most ugyanez van Rebeka unokámmal: amikor megtudtam, hogy jönni fog, várni kezdtem. Amikor az első ultrahangon megláttam a kezecskéjét mind az öt ujjával – éreztem, hogy elvesztem. Most négyéves, és mindig arra gondolok, mikor láthatom.

– **Amikor kicsik voltak a gyermekei sokat volt velük?**

– A SOTE –n végeztem, az egyetem után a Délpesti Jáhn Ferenc Kórházba kerültem, itt szakvizsgáztam mint belgyógyász, de nem tudtam ott maradni. Akkoriban fordított volt a helyzet, túl sok volt az orvos, így aztán elmentem orvoslátogatónak egy gyógyszergyárhoz. Két és fél év következett, majd Dunaharasztiiban vállaltam ügyeletet. A két gyermekemmel 3 évig otthon maradtam, de mellettük egy aktív, százéves osztályon dolgozni nekem sok lett volna. Akkoriban be kellett menni 8 órára, és másnap délután 4-ig dolgoztunk. E helyett körzeti házi-orvosi ügyeletet vállaltam Szigetszentmiklóson is, azt gondoltam, átmenetileg. De aztán rájöttem, hogy

szívesen csinálnám. Megtetszett ez a munka, sokkal jobban megmarad a kapcsolat a páciensekkel, a családorvos valóban a család orvosa, generációk nőnek fel a kezem alatt, jobban tudom helyére tenni a panaszait, mert ismerem az életük jó részét, 21 éve csinálom.

– **A lánya hogyan találta ki magának a szülésznőséget?**

– Látszott, hogy szívesen menne egészségügyi pályára. Júlia sportol, válogatott kardvívó; olyan területet kerestünk, aminek köze van a sporthoz is, a segítő hajlamhoz is, így először gyógytornász akart lenni. Ez elsőre nem sikerült, de felvették a SOTE-ra, szülésznő szakra. Ő is úgy volt, mint én: megtetszett neki, amit csinált, és ezért maradt a szülésznőség mellett. Tavaly végzett, de most újra tanul, Győrbe jár egyetemre, tehát még utazik is. Szonográfusnak képezi magát, szülészeti-nőgyógyászati ultrahang diagnosztikát tanul. Ezt csak orvos vagy képzett szonográfus végezheti. A sport még nagyon ott van az életében, napi két edzés, versenyek. Ezen kívül most szülésre felkészítő tanfolyamot és kismamatornát vezet.

– **Nála van már család, esetleg még egy unoka?**

– Egyelőre vőlegénye van még, aki nem melleleg szülész-nőgyógyász.

– **Ha férjhez megy, nehéz lesz kialakítani az egyensúlyt az életében anynyi tevékenységgel...**

– A következő olimpiáig még csinálja a vívást, és a képzés is addig fog tartani. Aztán majd meglátják, hogyan legyen tovább.

– **A belgyógyász családorvos, a szülész-nőgyógyász és a szülésznő mellé**

**8 éve „becsatlakozott” az Ön pszichológus párja. Ahogy mesélte, kalandos volt az ő pályaválasztása is.**

– Érettségi után 4 évig járt a vegyész szakra, és a diploma előtt egy évvel jött rá véglegesen, hogy ez nem az ő világa. Eredetileg őt is orvosnak szánták a szülei, így aztán ő is a gyógyítás világában kötött ki. A 70-es, 80-as évekről beszélünk, akkor még nem sokat tudtak az emberek arról, mit csinál a pszichológus. Akkoriban csak egy szűk kör juthatott be erre a szakra, így előbb elvégezte a Bárczy Gusztáv Gyógy-pedagógiai Főiskolát, és onnan már egyenes út vezetett az ELTE pszichológus szakára. Mindjárt a kezdeteknél egy korszerű pszichoterápiás osztályra került, ahol a szakma egyik ismert mestere, Süle főorvos mellett dolgozhatott.

– **Ha jól látom, akkor igazából csak a fia a „kakukktójás”, ő nem egészségügyiis.**

– Nálam a felmenők között nem volt orvos, így ebben az értelemben nem az. Ő egy igazi művészlélek, a hangok megszállottja, filmekben, koncerteken, szinkronban, tévében szokott dolgozni. Leginkább most apaként csodálkozom rá... Rebeka nagyon különleges kislány. Lehet persze, hogy elfogult nagymama vagyok.

– **Visszatértünk a kályhához...**

– Azt látom, hogy a nagymamaság még nagyobb örület, mint anyának lenni. Sugárzó mosolyával, ahogy azt mondja, „mama, én a barátod vagyok”, ahogy rám néz, elolvadok, nincs mese: imádom, mert gyönyörű, kedves, és ő meg engem imád.

Vincze Kinga  
www.gyogyhir.hu



## Természetes választás a jobb ellenállóképeségért

Hogyan kerüljük el, illetve hogyan kezeljük a légúti fertőzéseket, melyek az őszi-téli időszak leggyakoribb megbetegedései közé tartoznak? Csak természetesen, az Imunoglukan P4H® termékcsaláddal, mely jótékony hatással van a szervezet ellenálló képességére, amelyet a kimerültség, a gyakori fertőzések, antibiotikum szedése vagy elhúzódó betegségek hajlamosak legyengíteni.



A kised és óvodáskorú, valamint kisebb mértékben a kisiskolás korú gyermekek és szülei számára minden évben komoly kihívás az október-november táján kezdődő és csak március-áprilisban szűnő visszatérő légúti fertőzések átvészélése. A betegségek szerencsés esetben 4-5 nap alatt lezajlanak, de időnként 10-12 napig is elhúzódhatnak és jelentősen igénybe veszik a gyermekek szervezetét és immunrendszerét. Az éretlen immunrendszer mellett egyéb tényezők is hozzásegítenek ahhoz, hogy a fertőzések szinte folyamatosan ostromolják a kisdedeket és a gyermekeket. Például a gyermekközösségekben a fertőző ágensek magas száma, és olyan környezeti faktorok, mint a légszennyezettség és a krónikus helyi fertőzések, góccok fennállása vagy az orrmundulák túltengése, valamint a légutakban zajló allergiás gyulladás.

Társadalmunkban, ahol a nők és a férfiak egyaránt szerepet vállalnak a munkaerőpiacon, és nem tudnak hosszú időre otthon maradni, ha a gyermekük beteg, egyre nagyobb az igény olyan természetes immunrendszert segítő, moduláló készítményekre, amelyek képesek csökkenteni a visszatérő felső- és alsó légúti fertőzések gyakoriságát és lefolyásuk időtartamát.

Néhány ilyen készítmény már elérhető számunkra, de ezek között is csak elvétve fordul elő olyan, melynek hatását meg kellően megtervezett, nagy esetszámú tanulmányokban vizsgálták, valamint nemcsak a kellő hatékonyságot, de a jól tolerálhatóságot és a biztonságosságát is bizonyították.

Ilyen készítmény az Imunoglukan P4H®, amely az utóbbi években került forgalomba hazánkban és egyre többen bizonyosodnak meg eredményes, jótékony hatásáról. Az Imunoglukan P4H® készítmény nemcsak a betegség kifejlődésekor, az egyéb gyógyszerek mellett kiegészítő terápiaként alkalmazandó, hanem jelentős szerepe van a betegségek megelőzésében. Az immunrendszer modulálásaként elsődleges szerepe a vírusfertőzések megelőzé-

sében van. Hatékonysága az őszi-téli hónapokban hamar láthatóvá válik, hiszen a fertőzések jelentős hányada vírusfertőzés, sőt gyermekeknél a fertőzések 90-95%-át vírusok okozzák, melyeknek száma ebben az időszakban megsokszorozódik. Az Imunoglukan P4H® a nyálkahártya felszínén a kórokozók szembeni ellenállóképeséget segíti, a vírusok megkötődésével szembeni rezisztenciát növeli. Ez a természetes immunmodulátort tartalmazó szer már a világ 20 országában használatos. Többek között: Lengyelországban, Szlovákiában és Spanyolországban is vizsgálatok folytak, melyek során igazolták, hogy az Imunoglukan P4H® 3 hónapon keresztül szedésével a visszatérő légúti fertőzések szignifikánsan csökkentek. Az egyik vizsgálatban a középfülgyulladás előfordulását több, mint 60%-al, a hörgőgyulladást és a gégegyulladást több, mint 30%-al csökkentette a 3 havi Imunoglukan P4H® kezelés és így természetesen az óvodai és az iskolai hiányzások száma is csökkent. Más vizsgálat arról számol be, hogy az Imunoglukan P4H® kezelés több, mint 50%-al csökkentette a visszatérő légúti fertőzések gyakoriságát.

A külföldi vizsgálatok mellett személyes tapasztalatom, hogy azoknál a gyermekeknél, akik krónikus betegségben szenvednek, pl. asthmások vagy visszatérően jelentkeznek croupos epizódjuk, vagy egyszerűen csak többször kapnak el felsőlégúti betegségeket és megelőzés céljából elkezdik használni az Imunoglukan P4H® Juniórt, szinte kivétel nélkül csökken az ambuláns ellátást vagy kórházi osztályos kezelést igénylő betegségek száma. Ezek alapján az Imunoglukan P4H® Junior, mint immunmoduláló szer, nagyon eredményes a gyermekkori visszatérő légúti fertőzések megelőzésében, de természetesen a felnőttek számára is hasznos és adható készítmény.

**Dr. Somogyi Éva**

Gyermekgyógyász, gyermektüdőgyógyász,  
gyermekallergológus  
Budai Allergia központ



MEDIS

**Figyelmeztetés: Használat előtt olvassa el a betegájékoztatót!**  
Medis Hungary Kft. | 2045 Törökbálint, Hosszúrét u. 1. | www.imumoglukan.hu

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

## Miért teszünk újrán fogadalmakat, és miért nem tartjuk be őket?

Ha jobban akarjuk érezni magunkat a bőrünkben, tűzzünk magunk elé egy jól megfogalmazott célt, és kezdjük el tenni megvalósítása érdekében – az agyunk örömközpontja pozitívan fog reagálni.

Régi szokás, hogy az új év első napján sokan közülünk fogadalmat teszünk, hogy eztán majd ezt és ezt, így és így fogunk csinálni. Történelemszerint az ókori Babilonban az emberek azt az igen derék ígéretet tették isteneiknek, hogy visszaviszik tulajdonosaiknak a kölcsönkért tárgyakat, és megfizetik adósságaikat. A középkori lovagok a karácsonyi időszak zárásaként fogadalmat tettek és megerősítették lovagi esküjüket. A keresztények körében elterjedt szokás az újévi ima és fogadalomtétel együttes gyakorlása. A világ csaknem minden táján és minden vallásában, így vagy úgy, megtalálható az új évre szóló fogadkozások valamilyen formája. A modern időkben legtöbbször valamilyen személyes dologra határozzák el magukat: lefognak, többet fognak mozogni, felhagynak a dohányzással és/vagy az alkoholfogyasztással, jobban odafigyelnek szeretteikre, takarékos életmóddal rendbehozzák ingatag pénzügyi helyzetüket. Legújabbban már olyan fogadalmak is megjelentek, hogy kevesebbet fognak lógni az interneten. Az Egyesült Államokban mért adatok azt mutatják, hogy míg az 1930-as évek elején a népesség 25%-a, addig a 2000-es évekre már 40%-a tett valamilyen újévi fogadalmat.

Milyen pszichológiai előnnyel jár, ha fogadalmat teszünk újév hajnalán? Ha megfogadunk valamit, tulajdonképpen egy célt állítunk magunk elé. Jó célkitűzés, ha azt mondom, hogy idén le fogok fogyni, még jobb, ha azt mondom, hogy 10 kilót fogok fogyni, ennél is jobb, ha úgy fogalmazok kb. 1 kilót havonta. A legjobb, ha ezt le is írom egy olyan helyre, ahol nap mint nap láthatom, ráadásul meg is osztom másokkal, akik ebben támogatni tudnak, és ha kell, finoman noszogatni. A célkitűzése sajátos rendszert és jelentést visz az életünkbe, amire nekünk embereknek kiemelt szükségünk van. A neuropszichológiai kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy boldognak érezzük magunkat, ha követjük a kitűzött célunkat, függetlenül a tevékenységünk tényleges eredményétől. Egyszerűen mindezt elkövetni, hogy egy kitűzött

célunk teljesüljön, betartani egy fogadalmat, jó érzés. Nem baj, sőt bizonyos értelemben még jó is, ha akár minden évben ugyanazokat a fogadalmakat tesszük. Az ismétlődő fogadalom azokra a dolgokra fókuszálja figyelmünket, amelyek elősegítik célunk elérését.

Sajnos, mindannyian tisztában vagyunk vele, hogy az újévi fogadalmak legtöbbször nem teljesülnek. Egy brit kutatás arra jutott, hogy a fogadalmak 88%-a végül egyáltalán nem teljesül. Eleinte még minden rendben, ám február környékén lendületünk jelentősen alábbhagy, év végére pedig – jó esetben – ott vagyunk, ahonnan elindultunk, esetleg már nem is emlékszünk, mit is szerettünk volna elérni. Az egyik leggyakoribb hiba, hogy túl sok, túl nagy és túl általános célt tűzünk magunk elé. Ahogy múlik az idő, és nem jönnek az eredmények, motivációnk alábbhagy, sőt kudarcunk miatt akár önértékelési válságba is kerülhetünk. Innen azután könnyű kiutat jelent, ha egyszerűen hagyjuk az egészet a csudába, és visszatérünk a régi, jól bevált megoldásainkhoz. A halogatás, az elodázás annak ellenére erősen hat ránk, hogy az újévi fogadalommal arra vállalkozunk, hogy újjá formáljuk önmagunkat, ami eléggé erős belső motiváció. Szokásainkat mégis nehezen változtatjuk meg, részben azért, mert ehhez új gondolkodási módokat kell kifejlesztenünk magunkban, „újra kell húzalozni az agyunkat”. Az új gondolkodási módok kialakulásához idő kell, ezért fontos, hogy legyen kintartásunk, bármiről is legyen szó.

Akkor most tegyünk újévi fogadalmat vagy ne tegyünk? Ha engem kérdeznek, akkor tegyünk. De az a fogadalom legyen valami egyszerű, konkrét dolog, amiért képesek vagyunk nap mint nap tenni, amire már amúgy is többé-kevésbé készen állunk. Örüljünk a részeredményeknek, vegyünk meg saját vállunkat, ha látjuk, hogy legalább az irány jó. Legyünk folyamatosan tudatában, hogy mit és miért teszünk. Végül a legfontosabb: ne vegyük magunkat halálisan komolyan!



Fábian Tamás  
pszichológus

## Ünnep után is könnyedén!

A feldíszített fenyőfán és az ajándékokon kívül a terített asztal a karácsony legünnepebb kelléke. A menü általában nem diétás, így év végén szembesülhetünk néhány hirtelen felszaladt plusz kilóval, esetleg puffadással vagy rossz közérzettel. Dietetikusok szerint azonban nem a koplalás a megoldás, hanem egy kis diéta sporttal.

Mi, magyarok, arról vagyunk híresek, hogy ünnepek alatt, baráti-családi összejöveteleken szeretünk enni és etetni. Meg is sértődik az a háziasszony, akinek főztjét nem kóstolják meg a vendégei. Mivel a hagyományos magyaros ételek táplálóak a javából, nem csoda, ha minden esztendő azzal a fogadalommal kezdődik, hogy most aztán tényleg lefogyunk. Nemcsak a kilók miatt fontos a diéta karácsony után, hanem azért is, hogy szervezetünk megtisztuljon. Méregtelenítés nélkül elképzelhetetlen az immunrendszer erősítése, a fizikai- és szellemi erőnlét fokozása. A szakemberek azt tanácsolják, hogy a felszedett kilóktól ne drasztikus sanyargatással próbáljunk megválni, hanem odafigyeléssel, egészségesebb táplálkozással.

Több fehérje fogyasztása csökkenti az éhségérzetet, serkenti a zsírvégetést és segíti az izomszövetek megőrzését, növelését. Ha a megszokottnál kevesebb (gyorsan felszívódó) szénhidrátot eszünk, beindul a testsúly csökkenés, és az inzulinszintünket is kordában tarthatjuk. Válasszunk nagy rosttartalmú ételeket, sok zöldséget, gyümölcsöt és igyunk sok folyadékot, lehetőség szerint csap- vagy ásványvizet. Alapvető tapasztalat – alátámaszthatja ezt mindenki, aki legalább egyszer próbált már életében fogyókúrázni –, hogy a súlyvesztés a nagy elszántságnak köszönhetően talán könnyebb, mint az elért eredmény megtartása. Éppen ezért nem elég a fogyókúra, a tartós sikerhez életmódváltásra van szükség.



### Fogadom!

Pszichológusok szerint egy új tevékenység (például valamilyen testmozgás) 21 nap után válik szokássá, 6 hónap után pedig a személyiségünk részévé. A szakemberek azt tanácsolják, próbáljuk meg pozitív irányban megfogalmazni ígéreteinket, vagyis azok elsősorban arról szóljanak, hogy mit fogunk majd véghezvinni, és ne arról, hogy mit nem fogunk megtenni. „A nem eszem csokit mostantól!” helyett, inkább mondjuk azt: „mától sok gyümölcsöt fogok enni!”.

D.-K.D.

hirdetés

**Ünnepek utáni FOGYÓKÚRA?**  
ÉHEZÉS ÉS SZENVEDÉS NÉLKÜL!

Pharmaforte  
**GARCINIA-Arany**  
étrend-kiegészítő

**4X-ES FOGYASZTÓ HATÁS:**

1. Garcinia cambogia-kivonat, 1000 mg HCA!
2. Zöldtea-kivonattal
3. L-argininnal
4. Krómnal

**Fokozott zsírégetés**  
Garcinia cambogia egzotikus gyümölcs kivonata: gátolja a zsírképződést

**Maximális eredmény**  
KLINIKAILAG IGAZOLT HATÁSI!  
A Garcinia megduplázza a normál fogyókúra eredményét!

**Mellékhatások nélkül**  
Energizálás, tartós hatás éhezés nélkül

**100% tisztaságú**  
ÁNTSZ által ellenőrzött készítmény.

**TÉLI AKCIÓ -15%**

**A TESTSÚLY CSÖKKENTÉSÉÉRT**

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban. 30db és 90db kapszula/doboz  
Gyógyszertárak: minden gyógyszernagykereskedőtől megrendelhető!  
Futárral: +36-30-2100-155, www.pharmaforte.hu (10% jóváírás), [www.leszeretnekfogyni.hu](http://www.leszeretnekfogyni.hu)

A természet erejével!



## Vitaminokkal a téli egészségért

Kevés napfény, a friss zöldségek és gyümölcsök szűkebb választéka, a hideg, nedves idő miatti gyakoribb meghűléses betegségek – a téli hónapokban sok szülő dönt gyermeke immunrendszerének erősítésére valamilyen vitaminkészítmény mellett. Mire ügyeljünk, amikor ilyen terméket választunk?

a fejlődő szervezet elegendő mennyiséghez jusson belőle, hiszen a D-vitamin alapvető szerepet játszik a csontosodás folyamatában. Ezen kívül segíti egyes anyagok, így a foszfor és a kalcium felszívódását.

A kalcium pótlása szintén a csontok, a fogazat szempontjából lényeges, hiszen ezek alapját kalciumsók alkotják. Fontos forrásai a tej és a tejtermékek, azonban ezeket laktózérzékenyek például nem fogyaszthatják.

### Kicsi, de sokat számít

A kisebbeknek kifejlesztett multivitamin-készítmények között olyanokat is találunk, amelyek a vitaminok mellett úgynevezett nyomelemeket is tartalmaznak. Bár ezek tömegaránya nagyon alacsony a testünkben, egészségünkhöz mégis nélkülözhetetlen a jelenlétük. Így a szervezetünk mindössze kb. 2,5 gramm cinket tartalmaz (magas a koncentrációja pl. a szemben és a hajban), de súlyos hiányállapota gyerekeknél például törpenövést eredményezhet. Ezen kívül a cink számos enzim alkotóeleme, többek között a hasnyálmirigyben termelődő inzuliné. Vagy jódból alig 15-20 milligramm található az emberi testben (túlnyomó többségében a pajzsmirigyben),

ám a pajzsmirigyhormonok összetevőjeként befolyásolja a növekedést, az anyagcsere-folyamatokat, az idegrendszer működését, és áttételesen a vérkeringésre is hat.

### Néhány jó tanács

Ne feledjük, hogy még a legkiválóbb táplálékkiegészítők sem helyettesítik az egészséges, kiegyensúlyozott étrendet, ezért mindig fordítsunk figyelmet gyermekünk helyes táplálkozására. Mindig alaposan olvassuk el a termékismertetőt – egyes készítmények például túladagolva hasmenést okozhatnak, ami a kicsik esetében több lehet egyszerű kellemetlenség, hiszen esetükben kiszáradáshoz vezethet. Végül tartassuk szem előtt, hogy a különböző vitaminkészítmények a megelőzést szolgálják, nem az orvoslást: a kicsik bármilyen panaszával forduljunk szakemberhez.

P. Gy.

**A D-vitamin elnevezés több kémiaiailag különböző, de azonos biológiai hatást kifejtő vegyületet takar.**

A multivitamin-készítmények előnye, hogy fogyasztásukkal többféle vitamin, ásványi anyag, nyomelem stb. előnyös hatását kombinálhatjuk. A legtöbbjük tartalmaz C-vitamint, nem véletlenül: az aszkorbinsav néven is ismert vegyület alapvető fontosságú szervezetünk megfelelő működéséhez, jótékony élettani hatásait szinte lehetetlen felsorolni. Erősen antioxidáns hatású, segít megőrizni a bőrt, az izomzatot, az inak épségét. Szerepet játszik a kötőszövetek felépítéséhez alapvető jelentőségű kollagének előállításában. Erősíti az immunrendszert, hatására gyorsul a sebgyógyulás, a felépülés a megfázásos betegségekben.

### A D-vitamin is nagyon fontos

Szintén különösen fontos a téli időszakban a D-vitamin pótlása. Ugyan – szemben a C-vitaminnal – szervezetünk képes előállítani, de ehhez a bőrünket érő kellő mennyiségű, megfelelő hullámhosszú UV-B sugárzás szükséges. A D-vitamin részt vesz a megfelelő izomfunkció megőrzésében, szerepet játszik az immunrendszer megfelelő működésében. Különösen fontos, hogy

hirdetés

## Bosszantó vírus - a herpesz

Pirosuló, viszkető bőr, sűrűn egymás mellett kialakuló hólyagocskák – a kitartóan vissza-visszatérő herpesz sokaknak kellemetlenül közeli ismerőse. Az esetek többségében a betegség ártalmatlan, viszont komoly fájdalommal járhat. Megelőzésére egyelőre nincs ismert módszer, ám fel lehet készülni jelentkezésére.

Léteznek emberi és állati herpeszvírusok; a haszonállatok közül a kórokozók megtelepedhetnek például a lovak, kutyák, macskák stb. szervezetében is. Az emberi herpeszvírusoknak három fajtája ismert, témánk szempontjából most az ún. herpes labialis (ajakherpesz) az érdekes. Bár jellemzően az ajkakon vagy az orr körül alakul ki, előfordulhat más testrészekben is, súlyosabb esetben a szemet, vagy akár a központi idegrendszert is megtámadhatja. Az első fertőzésre többnyire még gyerekkorban kerül sor, ezt követően a kórokozó sokáig lappang a sejtekben.

A herpes labialis kiváltotta fertőzés első szimptomája a viszketés, illetve a bőr pirosodása. (Saját tapasztalat, hogy az érintett bőrfelület a herpesz jelentkezése előtt már órákkal, napokkal érzékenyebbé válhat, „húzódhat”.) Ezt követően viszonylag apró felületen égő, kaparásra ingerlő hólyagocskák ütözköznek ki egymás szoros szomszédságában, melyek érintése fájdalmas. A hólyagokban áttetsző, sárga folyadék gyűlik fel. Az érintett terület környékén megduzzadnak a nyirokcsomók, ám gyengyenedéssel nem kell számolni. A folyadékkal telt hólyagocskák kezelés

nélkül jellemzően bő 1 hét alatt száradnak le, a helyükön kialakuló pörk leesik, és heget nem hagyva, nyom nélkül begyógyul.

### A lázas megbetegedések is kiválthatják

A betegség érintkezéssel és cseppfertőzéssel is továbbadhat. Lényeges, hogy betegség esetén a szokottnál is komolyabban vegyük az általános higiéniai követelményeket: erősen javallott például, hogy senki ne használjon olyan poharakat, ásványvizet üveget, fogkefét stb., amelyek érintkezhetnek a fertőzött felülettel. A kórokozó nemi aktussal, csókolózással is terjedhet. A hólyagocskák tartalmát ne vakarjuk el, a fertőzést ne vigyük át érintéssel más testrészeinkre, más emberekre.

Azt még tudni kell, hogy a herpeszvírusok gyakorlatilag mindenki nyálkahártyáján és bőrén megtelepednek, azonban egyéneknél változó, minek a hatására válnak aktívvá a kórokozók. A hólyagok kialakulását mindenképpen elősegíti a szervezet gyenge egészségi állapota. Sokaknál a túlzott fizikai igénybevétel, a magánéleti vagy munkahelyi stressz, másoknál például gyomorrontás, valamilyen kellemetlennek ítélt ital vagy étel fogyasztása, esetleg egy fogászati ke-



zelés a kiváló ok. A téli időszakban hasznos tudni, hogy sokszor gyulladáso, lázas megbetegedések következtében tűnnek elő a hólyagocskák.

Ahogy már szó volt róla, a herpesz megelőzésére nincs lehetőség, ám többféle lehetőséget ismerünk a tünetek enyhítésére, a betegség lefolyásának gyorsítására. Egyrészt a népi gyógyászat is ismer e célra alkalmas, vírusölő tulajdonságú alapanyagokat, másrészt a modern gyógyszeripar is kifejlesztett hatékony készítményeket (ezek gyakran kortikoszteroidot tartalmaznak).

D.B.

**A többféle formátumban – pl. átlátszó gél, tapasz, kenőcs – hozzáférhető termékeket mindenképpen érdemes a házi patikájában tartania azoknak, akiknél a herpesz gyakori látogató.**

hirdetés

## HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

satco

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

ROWA  
Pharmaceuticals Ltd.  
BUDAPEST, HUNGARY





## Szemünk fénye

Amilyen kicsi, olyan fontos érzékszervünk: a legtöbb információt a szemünkön keresztül kapjuk a világról. A szemem észlelhető apró elváltozások általában ártalmatlanok, de semmiképpen ne vegyük félvállról ezeket!

külön betegség, hanem egy tünet, ami elsőként gyakran a szemhéjszél- len jelentkezik vagy hevenyen, vagy idültlen. A szemhéjgyulladásoknak vannak olyan típusai, amelyek csak a szemhéjszél egy részét érintik, és olyanok is, amelyek az egészét.

**Környezeti hatások**  
A hideg miatt hajlamosak vagyunk elfeledkezni a napsugarak hatásáról, pedig télen is oda kell figyelni a szemek árnyékolására. A túlzott UV-sugárzásnak kitett szemben égető érzés jelentkezik, ami nagyon hasonlít a leégés során tapasztalt fájdalomra. A kellemetlen jelenség mellett akár homályos látás is felléphet, így a napszemüveg viselése télen is ajánlott. Síelés közben pedig egyenesen kötelező a hó visszatükröző hatása miatt. A napfény mellett a szél a másik rizikófaktor, amivel számolni kell – magyarázta lapunknak dr. Kósa Tünde szakorvos. A szél a szem felső rétegét kiszáradítja, amitől az irritálttá válik, és ez könnyezéshez vezethet. A mechanikus védelem, tehát a védő- vagy napszemüveg viselése ez ellen is sokat segíthet. A szempirosodás és a fokozott könnyezés ellen a mű- könny jelenthet hatásos segítséget, ami pótolja az elvesztett nedvességet. A szem érzékenyen reagál külvilág káros hatásaira, a füstös, poros

környezetre, a nap veszélyes UV-sugárzására, fontos tehát védekezni ezek ellen.

**A „belső védelem”**  
De gondolni kell a belső védelemre is, melyben a vitaminok, flavonidok, az antioxidánsok segítenek sokszor egymás hatását is erősítve. Luteint és a zeaxantint tartalmaznak a zöld leveles zöldségek, és többek között a cukkini, a kukorica, a fűszerpaprika, a kivi, a narancs és a paradicsom is. Ez a természetes anyag azért fontos – és idővel szükséges pótolni –, mert csökkenti a szürkehályog és az ún. macula degeneráció kialakulásának kockázatát. A macula lutea magyarul sárgafoltot jelent. Ez az ideghártya, más néven retina közep- ső részén található és tulajdonképen az éleslátás helye.

Dózsa-Kádár Dóra

**A szemfehérjében lévő vörös folt magas vérnyomásra utalhat, de valamilyen nagy erőfe- szítés hatására is meg- jelenhet, például köhögés vagy hányás után.**

## Új dimenziók a látásban

A szürkehályog olyan szembetegség, amely a fókuszálásért felelős szemlencse elszürkületését jelenti. A hatvanöt év feletti korosztály 70 százalékát érinti. Kezelése nélkül a látás fokozatosan romlik, végül akár vakság is bekövetkezhet. Szerencsére a betegség ma már műtéttel megállítható, sőt a látáséles- ség is korrigálható.

A szürkehályog latin elnevezése, a cataracta a görög kataraktosz szóból ered, ami vízesést jelent. A kifejezés találó, hiszen a betegnek olyan élménye van, mintha vízfüggönyön nézne keresztül. A szaknyelvben egy másik elnevezése is ismert: a phacosclerosis (phacos: lencse, sclerosis: öregezés). A magyar kifejezés arra utal, hogy előrehaladott állapotban a beteg pupillája nem fekete, hanem szürke. A szemlencse természetes öregezési folyamata szürkehályog kialakulásához vezethet. Ilyenkor a lencse elhomályosodik (részlegesen vagy teljesen), ezáltal akadályozza a látást.

Ahogy ez a homály vastagodik, a fény egyre nehe- zebben tud áthatolni a szemlencsén. A kiskorú, illetve korai elváltozások még nem befolyásolják a látást, de szemészeti vizsgálattal már kimutathatóak. Ahogy a homály fokozódik, egyre romlik a látás, és egy idő után már a szemüveg sem segít – magyarázta lapunknak dr. Kósa Tünde szakorvos. Mivel ezek a folyamatok nem járnak fájdalommal, az érintettek sokáig nem is veszik észre, illetve fokozatosan hozzászoknak a látásélmény változásához, így nem gyanakodnak betegségre.

Jelenleg nem létezik olyan gyógyszer, szemcsepp, szemüveg, vagy szemtorna, amivel a szürkehályog megállítható vagy visszafordítható lenne. Egyetlen gyógymód a szemszűrő belsejében lévő, elhomályo- sodott lencse műtéti eltávolítása, és azzal egyidejűleg egy műlencse beültetése. Mint a szakember elmondta, a dohányzásnak, az egészségtelen táplálkozásnak és az UV-sugárzásnak bizonyítottan szerepe van a beteg- ség kialakulásában. Ezért nagyon fontos, hogy egész- ségesen étkezzünk, jó minőségű, UV-szűrős napszem- üveget viseljünk, és különösen védjük a szemünket a tengerparton és a hegyekben. Óvjuk a gyermekeink szemét is! Ha mégis kialakul a szürkehályog, keres- sünk fel egy szemészorvost, aki személyre szabott megoldást kínál majd.

D. -K. D.

**focus medical**  
Lézeres Látásjavító Központ

**LÁSSON ÚJRA ÉLESEN SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!**

**SZÜRKEHÁLYOG MŰTÉTEK**

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

**9 000 FT ÉRTÉKŰ KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

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

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

GYH 18-01

**Optaridín** szemhéjspray  
száraz és fáradt szemre

Hosszú időt tölt monitor előtt?

Hamar fáradtak lesznek a szemei? Száraznak érzi őket?

A csukott szemre alkalmazható Optaridín spray fáradt és száraz szemre segíti a szem felületén a védő filmréteg helyreállítását és javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.

EXTRACTUM PHARMA 1044 Budapest, Megyeri út 44. • (06 1) 232 9043 budapest@extractumpharma.hu • www.extractumpharma.hu

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

**INFORMÁCIÓS VIDEO**

Dr. Öri Zsolt szemész a szürkehályog-operációról beszél.



„Láttam több videót azt interneten, melyeken különböző eszközökkel próbálják a büttyöt megszüntetni. Én is sokat küzdök ezzel a problémával, jó lenne tudni, mi ezekről a gumikról, pántokról egy orvos véleménye, érdemes-e ezeket megpróbálni.”



Válaszol: dr. Kovács Tünde adjunktus, a győri Petz Aladár Megyei Oktató Kórház ortopéd szakorvosa

A büttyök (hallux valgus) egy olyan deformitás, amelyet nem lehet visszaformítani. Még modern műtéti eljárással sem lehet 100 százalékos eredményt garantálni, mert nem biztos, hogy nem alakul ki újra. Mindenféle eszköz, amit látni lehet az interneten, arra jó, hogy a rosszabbodást esetleg lassítja. Nem kis dolgok ezek sem, de többet nem szabad várni tőlük.

Kétféle büttyökdeformitás van: a vele született, azaz genetikai eredetű és a szerzett. Az utóbbi az évek során alakul ki, a lúdtalp, ezen belül is a harántboltozat süllyedésének következménye. Az a rész, ami a lábujj alatt van, az a

harántboltozat, ami a talp egész hosszában van, az a hosszanti boltozat. Egy 2-3 éves gyereknek a talpa még csak egy zsírpárna, majd a járással, a mozgás fejlődésével 7-8 éves korra kezdenek kialakulni a láb boltozatai. Amilyen formát a láb a serdülőkor végéig eléri – olyan lesz felnőttkorban. A kezdetektől fogva oda kell figyelni arra, milyen cipőben tanul meg a gyerek járni, és hogy lábbelije mennyire alkalmazkodik a terheléshez. Fontos a sarok jó helyzete, segítenek a szupinált sarkú cipők, mert ezeknél a cipő belső sarok része fél centivel meg van emelve, ezáltal a sarok egyenesbe kerül – ez pedig alapfeltétele a he-

lyes hosszanti boltozat kialakulásának. A harántboltozat süllyedése során a láb statikai helyzete, a testsúly eloszlása megváltozik, a lábfej a lábujjak tövével kiszélesedik, az inak a nagylábujjat a másik négy felé húzzák, így az egyes lábközepcsont fejecsen csontkinövés jöhet létre. Az, ami begyullad és fájdalmat okoz, az a csontos büttyön lévő „többlet”, lágy rész, a „bursa”.

Látni kell: a felnőtt ortopédiában nem életmentő műtéteket végzünk, mint mondjuk egy vakbélgyulladásnál. Itt a betegnek kell meghoznia a döntést. A büttyöknél meg kell gondolni, képes-e valaki hosszú időt száni a gyógyulásra, a láb újra terhelhetősége ugyanis legalább három hónap. Itt csontot operálunk, nem „csak” leszedjük a gyulladt bursát. A kialakult büttyökkel sajnos meg kell tanulni együtt élni. Helyes cipőválasztásban, kényelmes járást biztosító lábbelikben, nem begyűrődő zoknikban kell gondolkodni. Minden büttyökkorrigáló eszköz tehát lassíthatja a rosszabbodási folyamatot, enyhítheti a fájdalmat, de az is egyéntől függ, kinek mennyire. Ártani nem fognak, de csodát sem tudnak tenni.



## Kedves Olvasóink!

A **Patika Pack Kft.** jóvoltából egy három darabos könyvcsomagot sorsolunk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. A könyvcsomag tartalma: Vegetáriánus ételek, Táplálkozzunk okosan, Az egészség könyhája. **2018. január 26-ig** küldjék a megfejtést e-mailen ([info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu)) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Üteg u. 49.

- Vannak tiltott ételek, ha egészségesen akarok táplálkozni?**
  - a) persze: a cukor, a zsír, a fehér liszt
  - b) nincsenek, de a mennyiségekre oda kell figyelni
  - c) ami jól esik, azt meg szabad enni
- Kell-e mozogni, ha egészségesen táplálkozik az ember?**
  - a) nem, mert akkor úgyse híznánk el
  - b) nem, mert eleget tettünk az egészségünkért
  - c) a rendszeres mozgásra mindenkinek szüksége van
- Milyen formában kell a gyümölcsöt fogyasztani, és milyen gyakran?**
  - a) a befőtt is jó naponta egyszer
  - b) befőttet naponta többször
  - c) friss gyümölcsöt kell enni naponta többször

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

**A nyertes: Gogolak Renata, Dabas**

Gratulálunk!

# FERROCENTO<sup>®</sup>+

## SunActive<sup>®</sup> Fe

### Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocen<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)

## 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

Könnyebben nyelhető,  
**MEGÚJULT**  
filmezett formula

# C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg

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



A terméket keresse a patikákban, bioboltokban  
és a [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu) webshopban!



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu)