

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



IMMUNRENDSZER

Immunerősítés gyógynövényekkel,
teákkal

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Vérnyomásmérés
otthon

MOZGÁSSZERVEK

Ízületi problémák
és kezelésük

PSZICHOLÓGUS

A szabadság
határai

ORVOSDINASZTIÁK

Dr. Simon Lajos pszichiáter, egyetemi docens és lánya,
dr. Simon Viktória pszichiáter



Butik tél

ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT!

K₂-VITAMIN-FORTE 100 µg
Elegendő a kalcium (napi 700mg) az ételünkben (Orsz. Gyógysz. Int.), de segíteni kell beépülését!
- A K₂-vitamin segítségével jut a kalcium a vérből a csontokba.
- Az erekben csökken a kalciumszint, az érelmeszesedés faktora.

AKCIÓ: -50%!
K₂-VITAMIN
60 db/2 hó Ára: 865 Ft
14 Ft/nap

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



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

D₃-vitamin-Forte 2000 NE

A Nap Vitaminja!

Mindössze 14 Ft/kapszula/nap
Szükséges naponkénti pótlása
- a téli immunerősítéshez a téli betegségek, járványok idején,
- a csontok és a fogak egészségéhez,
- a normál izomműködéshez,
- a sejtosztódás folyamatához.



60db kapszula/2 hónap/ doboz. Ára 865 Ft.
Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel: 06/30-2100-155, a www.pharmaforte.hu webáruházban -10% hűségpont jóváírással.

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 K₂-vitamint is tartalmaz. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-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.*



VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

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

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

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



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

FÜLDOKI

A Földoki használatával a fülfájás okát szüntethetjük meg, nemcsak a tüneteket. Biztonságos, egyszerűen használható eszköz, mely rezgéseivel elősegítheti a lerakódott váladék és a levegő távozását a fülkürtből.



Gyermekek és felnőttek egyaránt használhatják. Búvárkodás és repülés közben kialakult hasonló problémák esetén is azonnali megoldást nyújthat.

www.fuldoki.hu
(06-1) 280-3044

Béres C-vitamin 1000 mg filmtabletta csipkebogyó kivonattal + D₃-vitamin

Elnyújtott kioldódású C-vitamin készítmény csipkebogyó kivonattal és D₃-vitaminnal. A C-vitamin és D₃-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Szedése betegségeket követő felépülés időszakában és fáradtság, jelentős fizikai igénybevétel esetén is ajánlott. Étrend-kiegészítő készítmény.

www.beres.hu

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



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

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Művészeti vezető: Micsinai Orsolya

Címlap: Deák Szabolcs

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu

(06-1) 411-1866

Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu

(06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

Terjesztés:

Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Úteg u. 49.

Tel.: (06-1) 349-6135

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

Ipress Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádas utca 8.

Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Néha beszélgetünk arról a barátnőmmel, hogy mennyivel könnyebb volt szülőnek lenni harminc-negyven éve, amikor sem ennyi elvárás nem volt a gyerekekkel és a szülőkkel szemben, sem az internet nem létezett még. Az állítással nehéz lenne vitatkozni, de azt is leszögezhetjük, hogy a helyzet nem fog változni, ezért meg kell tanulnunk kezelni. Több tény is bizonyítja, hogy nem mindig tudunk mit kezdeni a világ „újabb” jelenségeivel: nagyon komoly jelzés például, hogy az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO a mentális betegségek közé sorolta a játékfüggőséget. Nálunk is előfordulnak problémás esetek – pszichológusunk oldalán nemcsak egy történetet talál, hanem egy megoldási javaslatot is.

Vámos Éva

Vámos Éva

Levegő útján is terjedhet az influenza



Az amerikai tudományos akadémia lapjának (PNAS) aktuális számában ismertetett kutatás bizonyítékot talált arra, hogy a betegek pusztán a kilégzésükkel vírusokat juttatnak a levegőbe; fertőző aeroszolokat, vagyis levegőben áramló apró folyadékcseppeket hozva létre, különösen a kór első napjaiban. Ez nem jó hír, hiszen az általános vélekedés szerint az emberek úgy kaphatják el az influenzát, ha egy beteg tüsszögésének vagy köhögésének vannak kitéve, vagy olyan tárgyat érintenek meg, amelyek felszínére vírusok kerülhettek, hiszen ez ellen lehet védekezni. Tanulság: ha valakit legyűrt az influenza, annak haza kell mennie, nem szabad a munkahelyén maradnia, ahol megfertőzheti a többieket is.

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

KERESSE A PATIKÁKBAN!

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



www.ferrocento.hu



Elkezdődött az influenzajárvány

A megbetegedési mutató átlépte a járványküszöböt, január 15-21. között az előző hetinél 32,7 százalékkal többben – 16 850 ember – fordultak influenzaszerű tünetekkel orvoshoz – közölte az Emberi Erőforrások Minisztériumának Kórházhigiénés és Járványügyi Felügyeleti Főosztálya szerdán. Százezer lakosra vetítve a betegek száma Pest és Fejér megyében, valamint a fővárosban a legmagasabb, Csongrádban, Borsod-Abaúj-Zemplénben és Nógrád megyében a legalacsonyabb.

Biztonságos étrend-kiegészítők

2018 februárjától elindul a biztonságos étrend-kiegészítő program, így a jövőben érdemes lesz a program védjegyével ellátott termékeket keresni a patikákban. A logóval – zöld körben egy fehér háromszög, amelynek közepén egy zöld „É” betű látható – ellátott patikák, és a programhoz csatlakozott gyártók és forgalmazók garantálják, hogy az általuk gyártott és forgalmazott étrend-kiegészítők minőségileg garantált, biztonságos készítmények. A programhoz már több mint ezer patika csatlakozott.

Méhnyakrák-megelőzési hét



Tabukat szeretne ledönteni és tévhiteket eloszlatni a Mályvavirág Alapítvány a január 27. és február 3. között megtartott Európai Méhnyakrák-megelőzési Héten. Habár a méhnyakrák megelőzhető, mégis sokan szenvednek tőle, mert aggályaik vannak a betegséggel és a vizsgálattal kapcsolatban. Magyarországon minden évben figyelemfelkeltő, már-már meghökkentő módon szeretnék felhívni a figyelmet a betegségre. Idén például „Beszélő bugyik bisztrót” szerveztek, ahol női és férfi alsóneműket formázó plakátokra írják majd rá a méhnyakrákkal kapcsolatos fontos tudnivalókat, tévhiteket és azok cáfolatát.

Hagyományos és modern élelmiszerek

Magyarország ragaszkodik a hagyományos élelmiszerekhez, amelyeket azonban a legmodernebb technológiákkal kell előállítani - jelentette ki Fazekas Sándor földművelésügyi miniszter. Fontosnak tartja, hogy az agrárdigitalizáció minél nagyobb teret hódítson, de Magyarországnak továbbra is ki kell állnia az egészséges, természetes, jó minőségű és mindenekelőtt géntechnológiai módosításoktól (GMO) mentes élelmiszereket termelő mezőgazdaság mellett, és elutasítja a mesterséges húselőállítás vagy a rovarfehérje emberi célú felhasználását.



Mikor kezdődik a felnőttkor?



Huszonegy éves korra kellene kitolni a felnőttkor kezdetét, mivel a fiatalok ma már tovább tanulnak, későbbre halasztják a házasságot és a gyermekvállalást, ráadásul a fejlődési folyamatok sem érnek véget a 19. életév betöltésével - fejtették ki véleményüket szakemberek a The Lancet Child & Adolescent Health című folyóiratban. A cikk szerint biológiai érvek is szólnak a serdülőkor definíciójának – intervallumának – módosítása mellett. Az emberi agy „érése” például 20 éves kor után is folytatódik: gyorsabban és jóval hatékonyabban dolgozik. Sokaknak pedig még a bölcsességfoga sem nő ki 25 éves kora előtt.

Intézkedések a levegő minőségének védelmére

Eredményesek voltak a levegő minőségének védelmét szolgáló intézkedések a 2014-2016 közti időszakban Magyarországon. A kis méretű szálló por (PM10) részecskék koncentrációja ráadásul csökkenő kiadások mellett mérséklődött – mondta Németh Erzsébet, az Állami Számvevőszék (ÁSZ) felügyeleti vezetője. Magyarországon a legnagyobb problémát a kisméretű szálló por szennyezettség jelenti, amelynek forrása a közlekedés, az energiaszektor és egyre nagyobb mértékben a fűtés, ezen belül a lakossági szilárd tüzelés. A számvevőszék ellenőrzése megállapította, hogy a levegőterheltségi szint mérése, a mérőállomások üzemeltetése megfelelő volt, a mérési pontok elhelyezésének felülvizsgálatáról gondoskodtak. A levegőminőség védelmi rendszerét a Földművelésügyi Minisztérium koordinálja.

Szerkesztette: Vámos Éva

www.gyogyhir.hu

Kampány az egészségturizmusért és a gyógyvízért

Új belföldi kommunikációs kampányt indított a téli kikapcsolódás, az egészségturizmus és a gyógyvíz népszerűsítésére a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ). Az egy hónapon át tartó akcióhoz eddig több mint 200 szálláshely és fürdő csatlakozott speciális ajánlatokkal - jelentette be Guller Zoltán, az MTÜ vezérigazgatója. Szeretnék elérni, hogy minél többen vegyenek részt téli belföldi pihenésen. A kampányhoz kapcsolódó téli feltöltődés nevű speciális ajánlatok a hellomagyarorszag.hu oldalon érhetőek el február 15-ig.



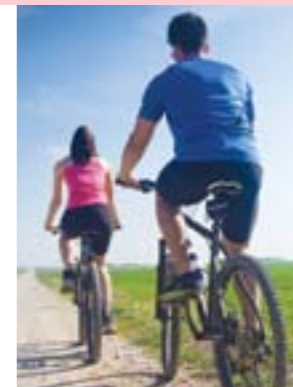
Az agresszív immunrendszer



Az immunrendszer hasonlóan reagál a magas zsír-, cukor- és kalóriatartalmú étrendre, mint a bakteriális fertőzésekre: hosszú távon támadóvá válik a Bonni Egyetem kutatóinak tanulmánya szerint. A szakemberek azt is kimutatták, hogy az egészséges étrendre való áttérés után még hosszán jelentkezhet ez az immunválasz. Ezek a hosszú távú változások vezethetnek az érelmeszesedés és a cukorbetegség kialakulásához, amik a nyugati társadalom étrendjével összefüggő betegségek. „Az egészségtelen étrend a vérben bizonyos immunsejtek számának váratlan növekedését idézte elő. Ez annak jele, hogy a csontvelőben lévő immunos sejtek működésbe léptek” – magyarázta a tanulmány egyik szerzője.

A kerékpározás és a szex összefüggése

A kerékpározás nem károsítja a férfiak szexuális egészségét egy új tanulmány szerint, melyben futók, úszók és kerékpárosok adatait hasonlították össze. A kutatás eredményei ellentmondanak a korábbi tanulmányoknak, melyek szerint a kerékpározás negatívan hat a férfiak szexuális és húgyúti egészségére – írta a BBC hírportálja. A kutatók azonban úgy vélik, hogy „az előnyök számosabbak a hátrányoknál”, a kerékpáros munkába járás például „felére csökkenti a rák kockázatát”. A kutatók 2774 brit, kanadai, ausztrál és új-zélandi kerékpáros, valamint 539 úszó és 789 futó adatait vizsgálták meg kérdőívek alapján.



Boldogtalanok a képernyőfüggő tizenévesek

Minél több időt töltenek az elektronikus eszközök monitorai előtt, annál boldogtalanabbak az amerikai tizenévesek a több mint egymillió amerikai fiatal adatait elemző, a Monitoring the Future nevet viselő új tanulmány szerint – írta a ScienceDaily.com. Az Emotion című szaklapban közölt tanulmány szerint a legboldogabb tinik naponta egy óránál valamivel kevesebb időt töltenek a digitális eszközök előtt, sportolnak, újságot vagy magazint olvasnak, valódi társas kapcsolataik vannak. Az egyórás időtartamon túl azonban a boldogtalanság együtt nő az egyre több gépidővel. „Fontos, hogy ne haladjon meg a napi két órával, a barátokkal és mozgással töltött idő viszont nőjön, mert ez a két tevékenység biztosan kapcsolatos a boldogsággal” – tanácsolja a tanulmány egyik társszerzője.

www.gyogyhir.hu

Dohányzási tilalom

Hatásos a dohányzási tilalom bevezetése, de nem egyformán érinti a társadalom különböző rétegeit – mutatták ki amerikai kutatók. A dohányzási tilalom bevezetése a leg hatékonyabban a felsőfokú végzettségűek körében csökkentette a dohányzás kockázatát. Azokban a térségekben, ahol elrendelték a tilalmat, az egyetemi végzettségűek körében 20 százalékkal csökkent a dohányzók aránya – áll az American Journal of Epidemiology című tudományos folyóiratban megjelent tanulmányban.

Testképzavar férfiaknál

A férfiak körében is egyre gyakoribb a testkép-, illetve az evészavar – mondta Babusa Bernadett, a Semmelweis Egyetem Magtartástudományi Intézetének egyetemi adjunktusa. Az evés- és testképzavart érintően sokáig a nők voltak fókuszban, őket vizsgálták, pedig az elmúlt két évtizedben a férfiak körében is elszaporodtak az ilyen problémák. Általánosságban az evészavaros esetek 10-15 százaléka férfiakat érint, de a falászavarnál például már 40 százalék a férfiak aránya.



Tinnitus – a rejtélyes zúgás

Az amerikai Betegségfelügyeleti és Megelőzési Központ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) egy 2011-2012-ben végzett országos felmérésre hivatkozva úgy becsüli, az USA-ban az emberek mintegy 15%-ának ismerősek a fülzúgás (tinnitus) tünetei. Mit lehet tenni a betegség ellen?

Az említett felmérés (2011-2012 National Health and Nutrition Examination Survey) adataiból kiderül, hogy az Amerikai Egyesült Államokban 50 millió embert érint összesen a fülzúgás, ezen belül 20 milliót a betegség súlyosabb formája, míg mintegy 2 millióan a tinnitus egészen szélsőséges formájától szenvednek, ami már annyira akadályozza őket a normál életvitelben, a munkavállalásban és a társas kapcsolataikban, hogy gyógytérrel élőknek kell tekinteni őket.

A hazai helyzetről pedig a Magyar Tinnitus Egyesület adataira támaszkodva alkothatunk képet: szakembereik szerint a tartós fülzúgás legkevesebb 300-500 ezer embert érinthet, míg más források szerint alkalomszerűen nagyjából minden ötödik magyar küzd a problémával.

Mi is pontosan ez a betegség?

Egyik közkeletű meghatározása szerint egy olyan hangérzet, amelyet a páciens külső hanginger hiányában is észlel. Vagyis a beteg alkalmanként vagy krónikusan hangokat hall a fülében vagy a fejében. Egyesek morajlásról, dübörgésről, sípolásról számolnak be, mások például a magasfeszültségű vezeték zúgásához hasonlítják a zajt. Egyéni, hogy ki milyen erősnek itéli meg a hangot, abban azonban a legtöbb érintett egyetért, hogy csendes környezetben a legkellemetlenebb a zúgás.

hirdetés

A betegségnek a szakemberek két fajtáját különböztetik meg: az objektív és a szubjektív fülzúgást. Utóbbit a páciens kivül az orvos is érezheti, többnyire egyes izmok ritmikus összehúzódása vagy véráramlás okozza. A szubjektívnek nevezett változat esetében viszont csak az érintett tapasztalja a kellemetlen hangokat. Az is fontos különbség, hogy a szubjektív fülzúgásban szenvedők egyben nagyon sokszor nagyothallók is: 90%-uknál idegi, 5%-uknál pedig vezetési halláscsökkenés diagnosztizálható. (Lásd erről keretes anyagunkat.) Egyébként az objektív tinnitus nagyságrendekkel ritkábban fordul elő: Az American Tinnitus Association (Amerikai Fülzúgás Szövetség; ATA) 1%-ra becsüli arányát az összes esetszámban, míg a szubjektív fülzúgását 99%-ra.

Mit lehet tenni a zavaró tünetek ellen?

Annyi bizonyos, hogy a pontos diagnózis felállítása és a terápia meghatározása mindig szakember feladata, annál is inkább, mert a tinnitus egy korábban rejtve maradt alapbetegség (kezeletlen magas vérnyomás, pajzsmirigyproblémák, az agy vérellátási zavarai stb.) kísérője is lehet. Néha életmódbeli változással is tehetünk ellene, mert a fülzúgás igazolhatóan többször fordul elő dohányosoknál, magas zajterhelésben dolgozóknál, vagy bizonyos gyógyszerek (pl. bizonyos antibiotikumok, vízhajtók, továbbá kinin és aszpirin) rendszeres fogyasztása esetén.

A tinnitus kezelésére ugyanakkor újabb és újabb módszereket fejleszt ki az orvostudomány: létezik már például olyan léglézer eszköz, amellyel a fülzúgásban szenvedők bizonyos csoportjának tünetei fájdalmas beavatkozás nélkül, otthoni körülmények között orvosolhatók.

D. B.

A HALLÁSCSÖKKENÉS FAJTÁI

Vezetési halláscsökkenés:

a külső- vagy a középfül nem megfelelő működése miatt jelentkezik.

Idegi halláscsökkenés:

a belső fül vagy annak idegi károsodása okozza.



INFORMÁCIÓS VIDEÓ



Dr. Móri István fül-orr-gégésztől megtudhatja, miért nehéz a fülzúgás kezelése



Egészséges csontok 50 év felett is

K₂-vitamin, az átütő felfedezés

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

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

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

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, napon-

ta el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

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

A KALCIUM CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

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



CalciTrio®
3 az 1-ben



Az erős,
egészséges
csontokért!

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

Kellenek a könnyek!

Száraznak és irritáltnak érzi a szemét? Nincs egyedül, hiszen a szemszárazság a látásromlás mellett az egyik leggyakoribb panasz, ami miatt szemorvoshoz megyünk. Elsődleges tünetek a szúró, viszkető, égő, illetve az idegertest érzés.

A szemszárazság nagyon kellemetlen érzés. Ilyenkor a szemünk szúr, fáj, arról nem is beszélve, hogy következményeként bizonyos szövődmények is kialakulhatnak, például kötőhártya- és szaruhártya-gyulladás. A probléma sokakat érint – tudtuk meg dr. Kósa Tünde szakorvostól, aki azt is elmondta, hogy ez az egyik leggyakoribb ok, amivel fel szokták keresni a szemészeket. A szemeket borító vékony könnyréteg feladata a nedvesség fenntartása, a szaruhártya oxigén- és tápanyag-ellátása, és a bekerülő idegen testek eltávolítása. A könnyfilm tulajdonképpen az első védelmi vonal a bakteriális és vírusos fertőzésekkel szemben, hiánya tehát nem csak komfortérzetünket csökkenti, de számos egészségügyi probléma kockázatát is növeli – magyarázta korábban a szakember. „Ahhoz, hogy tisztán lássunk, először el kell sírnunk a könnyeinket” – tartja a mondás, és valóban: előfordul, hogy a túlzott szemkőnyezés a panasz, mely háttérében az áll, hogy a száraz, irritált szemet a szervezet túlzott könnytermeléssel próbálja óvni. Idővel a szemszárazság homályos látást okozhat vagy károsíthatja a szaruhártyát, ami szintén látászavarhoz vezet.

Rizikófaktorok

Ha Ön sok időt tölt a számítógép monitora előtt, füstös, zárt térben, légkondicionált helyiségben, ha kontaktlencsét hord, esetleg az uszoda klóros vizével érintkezik, vagy csak sokat vezet, netalán alváshiánnyal küzd, előfordulhat, hogy gyakran érzi fáradtnak, száraznak szeméit. A jelentkező szemproblémák, legyen az átmeneti szárazság vagy akár fertőzés, visszavezethetőek az életstílusra, a környezetre, az aktuális egészségi állapotra – mondja a szakorvos. Előfordul, hogy szemfelszíni betegségek állnak a háttérben, ezeket pedig gyakran valamilyen gyógyszer mellékhatása okozza, így például a glaukóma kezelésére szedett gyógyszerek, az aknés bőr kezelésére alkalmazott készítmények. A szárazszem-szindróma – ellentmondásnak tűnően – könnyezéssel is járhat, aminek az oka a szaruhártya sérülését követő reflexes könnyezés.

Mi a teendő?

Gondoskodjon szemei megfelelő hidratáltságáról! Igyon sok folyadékot, használjon párásítót! Ha a számítógép monitora vagy olvasás, tanulás miatt érez kellemetlenséget, akkor egyszerű dolga van: tartson szünet!

Dőljön hátra lehunyt szemmel néhány percre és pihenjen! Ha munka közben úgy érzi, a szeme száraz, tudatosan figyeljen arra, hogy gyakrabban pislogjon! Ha csak teheti, viseljen napszemüveget a szabadban! Ha több órát tölt síeléssel, korcsolyázással vagy akár hólapátolással, a jégről, illetve a hóról visszaverődő ultraibolya fény károsíthatja a szem felületét, szaruhártya-gyulladást okozva. A száraz szem kezelésére több terméktípusból választhatunk: hatásosak a cseppek és a permetek – de minden esetben kövessük az orvos utasításait!

Dózsa-Kádár Dóra

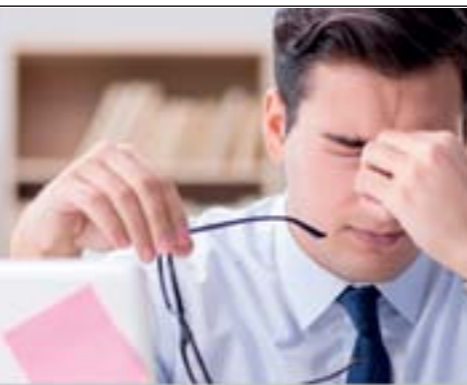
A szemben lévő üvegtest 99%-a víztiszta folyadék. A szemben mintegy 125 millió fényérzékelő sejt van. Percenként átlagosan 20-szor pislogunk, de ez a szám a negyedére is csökkenhet, ha tartósan a számítógép monitorját vagy a telefon kijelzőjét nézzük.

hirdetés

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.



1044 Budapest, Megyeri út 44. • Tel: 1 232 9043
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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



CalciTrio®

3 az 1-ben



filmtabletta és pezsgőtabletta változatban

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

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Egészséges csontok, izmok és ízületek

Az ízületi betegségek bármelyik életkorban előfordulhatnak, sokféle tünettel járhatnak, és a lefolyásuk is különböző lehet. Mit tehetünk ízületeink karbantartásáért?

„Jól érzem magam, erős vagyok és egészséges” – milyen jó kimondani ezt! Mindenki arra vágyik, hogy testileg és lelkiileg minél tovább aktív maradjon, hogy korlátozások nélkül, szabadon mozoghasson, hogy a mindennapi tevékenységeket akadályok nélkül végezhesse. Ehhez – szó szerint – a mozgás a kulcsszó, ugyanis ízületeink védelmében ez a leghatékonyabb. Mint dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője korábban lapunknak elmondta: a mozgásszervi betegségek nagyon gyakoriak, okuk pedig legtöbbször a mozgásszegény életmód, valamint az ülőmunka, melynek következtében a tartóizmok meggyengülnek. Az ízületi fájdalom, porckopás, ízületi gyulladás szinte népbetegségnek számít, fiatalabbakat és időseket egyaránt érint. Tulajdonképpen az ízületek biztosítják szabad mozgásunkat, azonban az évek alatt ezek kopásnak indulnak, a folyamat pedig odáig vezethet, hogy mozgásunk korlátozottá, sőt fájdalmassá válik. Már napi tíz perces torna, és a megfelelő étkezés segíthet az ízületek egészségének védelmében – hívta fel a figyelmet a szakorvos. Tapasztalatai szerint kevesen veszik komolyan az első tüneteket. Az ízületek betegségei legtöbbször kopás, sérülés, gyulladás kapcsán kialakuló fájdalom képében jelentkeznek. A porc szövet anyagcseréje az életkor előrehaladtával lelassul. A porcszövetet képező rostok zsugorodnak, nedvességtartalmuk csökken, a porcállomány megvékonyodik és elveszti rugalmasságát. Ha túlterhelés, például elhízás, nehéz fizikai munkai vagy foglalkozási ártalom miatt a porcot túlterheljük, a fölötté levő inhártya vagy kötőszövet is gyulladásba jöhet. A porcok kopása többnyire fokozatosan előrehaladó folyamat, amely nem csak az időseket érinti. Az artrózis – ízületi porckopás – a fejlett országokban az ízületi problémák leggyakoribb formája és az egyik leggyakoribb oka a rokkantságnak.

Mit tehetünk?

Amellett, hogy rendszeresen mozgunk és kiegyensúlyozottan táplálkozunk, fontos, hogy az ízületek számára nélkülözhetetlen tápanyagok pótlására is gondoljunk. A kollagén az izmok, ízületek, inak, porcok, szalagok és csontozat természetes összetevője. Az a fehérje, mely támogatja a test elsődleges szöveteinek struktúráját, biztosítja a szervek és a szövetek elasztikusságát, fejlődését. A kollagént szervezetünk termeli, ám a kollagéntermelés a kor előrehaladtával egyre csökken, és 50-60 éves korunkra szinte teljesen megszűnik. A legjobban igénybevett ízületek (térd, váll, könyök, comb) károsodnak, merevvé és érzékenyvé válnak. Minden aktivitás, amit eddig könnyedén végeztünk (hajolás, guggolás, lépcsőzés) hirtelen fájdalmassá válik.

Az ülő munkának hosszú távon sok káros hatása lehet, egy kis odafigyeléssel azonban megelőzhetjük a problémákat. A jó testtartás védi az ízületeket a nyakunktól egészen a térdünkig. Munka közben pedig minél többször álljunk fel, nyújtózkodjunk kicsit, és próbáljunk egyenes háttal ülni. A zsíros tengeri halakban, például a lazacban vagy a makrélában rengeteg omega-3 zsírsav van. Ezek a zsírsavak segítenek egészségesen tartani ízületeinket, a már meglévő gyulladásokat pedig csökkentik. A glükózamin nevű vegyület megtalálható az egészséges ízületekben. A természetben elsősorban külső vázas állatokban termelődik (régebben leggyakrabban emiatt tengeri kagylóból vonták ki), illetve kis mértékben olyan gabonákban is megtalálható mint a kukorica vagy a zab. A glükózamin-szulfát tartalmú készítmények segíthetnek az ízületek egészségének megőrzésében, helyreállításában.

A porckopás szempontjából ideális étrendváltás az édességek, a húsok és a zsíros tejtermékek elhagyása a zöldségek, a gyümölcsök és a teljes kiőrlésű gabona kedvéért. Télen gondoskodjunk a kalcium-, valamint magnéziumpótlásról. Nagyon fontosak a komplex ásványi anyagok az izmok munkájához és a megfelelő izom-összehúzódásokhoz. Szakemberek azt tanácsolják, hogy napi rendszerességgel pótoljuk a D-vitamint. Elsősorban télen kell erre ügyelni, hiszen napsütés nélkül a szervezet nem tudja maga előállítani a szükséges mennyiséget. A D-vitamin zsírban oldódik és élettanilag nagyon jelentős. Legfontosabb feladata a kalcium és foszfor normál felszívódásának segítése és a sejtek működésének szabályozása. Hozzájárul az egészséges csontozat, a normál fogazat, az egészséges izomfunkció és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához.

Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Oláh Ilona belgyógyász, háziorvos arról beszél, miként válasszunk sportot, ha ízületeinket is kímélni akarjuk.

BioCo®
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

Minden porcikám élvezi a mozgást!



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

BioCo®

normál csontozat, izomzat és porcok fenntartásáért

Porc & Izom
Csont Komplex

ízületi betegségekben
szenvedők számára

filmtabletta

TANUSÍTOTT MINŐSÉG

A MEXISZ „Tanúsított Minőség” jellegű minősített termék, amelynek minősége és megbízhatósága nemzetközi és magyarországi szervezetek által ellenőrzött.

120 db
MEGAPACK



MAGYAR FEJLESZTÉS ÉS GYÁRTÁSÓ
SZERVEK ÉS SZAKSZERVEK CELEBÉNT TÁRSASÁG
SZÉKESFEHÉRVÁR, HUNGÁRIA

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

C-vitaminnal az egészségért

Statisztikák szerint a fejlett országokban, így hazánkban is az iskolai és munkahelyi hiányzások többségéért a megfázásos betegségek a felelősek. A hideg hónapokban különösen indokolt, hogy felkészítsük ezekre szervezetünket – ehhez lehet jó eszköz a C-vitamin.

A C-vitamin (aszcorbinsav) rengeteg előnyös élettani hatása mellett közismerten segíti szervezetünk védekezőmechanizmusa, az immunrendszer működését. Mivel az emberi test nem képes előállítani, ezért gondoskodnunk kell arról, hogy megfelelő mennyiséget fogyassunk belőle – a téli hónapokban különösen oda kell figyelniük erre. Nemcsak azért, mert ilyenkor kevesebb természetes vitaminforrás, friss gyümölcs és zöldség kerül az asztalunkra, hanem azért is, mert a C-vitamin segíthet elkerülni a megfázásos betegségeket.

Hogy pontosan hogyan? Ha már elkaptuk az influenzát, vagy meghűltünk, a betegség lefolyásának idejét nem rövidíti meg a hirtelen, alkalomszerűen megnövelt aszcorbinsav-fogyasztás. Azt viszont vizsgálatok bizonyítják, hogy a rendszeres C-vitamin-fogyasztók ritkábban kapják

meg, és hamarabb legyűrik ezeket a betegségeket. Az ezzel kapcsolatos legátfogóbb, több mint 10 000 páciens adatait elemző kutatást a Helsinki Egyetem munkatársai végezték még a 2000-es évek közepén: a vizsgálatból kiderült például, hogy a rendszeresen napi 1-2 gramm C-vitamint fogyasztó gyerekeknél közel 20%-kal megrövidül a meghűléses betegségek időtartama. (Az *interneten a teljes kutatási beszámoló angolul itt olvasható: mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/CC.htm.*)

A C-vitamin könnyen elbomlik

Fontos még tudni, hogy a C-vitamin érzékeny a fényre, és rendkívül könnyen lebomlik. Így például még a friss zöldségek, gyümölcsök aszcorbinsavtartalma is gyorsan elillan, miután meghámoztuk, esetleg leturmixoltuk vagy kicentrifugáltuk

őket. A magas hőmérséklet hatására szintén megsemmisül az értékes vegyület, így például a forró teába facsart citrom kellemessé teszi ugyan az ital fogyasztását, ám a benne lévő vitamin veszendőbe megy.

Sokan éppen a fentiek miatt döntenek úgy, hogy valamilyen táplálékkiegészítővel biztosítják szervezetük C-vitamin-igényét. Az ilyen készítmények számos kiszerelesben és árfekvésben állnak rendelkezésre, mindenki megtalálhatja közülük a neki leginkább megfelelőt. A napi dózis kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy az aszcorbinsav a vízben oldódó vitaminok közé tartozik, vagyis testünk nem képes raktározni. Ezért ha a napi ajánlott mennyiségnél többet fogyasztunk belőle, akkor a felesleg a vizelettel távozik a szervezetünkől.

P. Gy.

Visszatérő baj – a húgyúti fertőzés

Szerte a világon a nők mintegy 60%-a életében legalább egyszer, míg 15%-uk minden évben átesik húgyúti fertőzésen. A férfiaknál sokkal alacsonyabb az esetszám. Melyek a betegség jellegzetes tünetei, és mit tehetünk ellene?

Húgyúti fertőzésnek azt nevezzük, amikor a kiválasztó szervrendszer egyes részei gyulladt állapotba kerülnek. A betegséget legtöbbször a bélflóránkban élő baktériumok okozzák, ritkábban más baktérium, illetve gomba vagy vírus. Az alsó húgyutak fertőzése a húgyhólyag- vagy húgyvezeték-gyulladás, a felsőké a vese- vagy vesemedencegyulladás. Jellemzően a betegség letről felfelé terjed.

Az alsó húgyutak fertőzésére utalhat a szokottnál sűrűbben jelentkező vizelési inger, a vizeléskor érzett égő fájdalom, illetve ha a vizelet kellemetlen szagú, esetleg zavaros. A vesemedence és a vese gyulladására a fentiekben kívül alhasi fájdalom és láz, alkalmanként hányás, émelygés is figyelmeztet.

Az áfonyafélék hatékonyak

A fertőzést leggyakrabban antibiotikumokkal gyógyítják, a hüvelyi fájdalmat esetenként krém alkalmazásával csökkentik, a lázas betegeknek ezen kívül lázcsillapítót írnak fel. Ahogy már szó volt róla, nagyjából minden 6. nő évente egyszer átesik a betegségen, nekik különösen érdemes odafigyelniük a megelőzésre. Egyrészt az érintetteknek fokozottan ügyelniük kell arra, hogy hidegben alaposan öltözzenek fel, és lehetőleg rétegesen, hogy elkerüljék a leizzadás okozta felfázást. Jó időben kockázatot jelenthet, ha strandolás után nem szabadulunk meg mielőbb a vizes fürdőruhától, vagy ha meztőláb sétálunk hideg felületen.

Egyes áfonyafélék hatékonysága is igazolt a prevencióban. Így például a vörösáfonya (*Vaccinium vitis-idaea*)

rendszeres fogyasztása igazoltan csökkentheti a betegség előfordulását azoknál, akik gyakran szenvednek a fertőzéstől. A vörösáfonya újvilági rokona, az ételként és fűszerként is népszerű amerikai tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*) szintén bevett eszköz a húgyúti fertőzések megelőzésére.

P. Gy.

A vörösáfonya nagy mennyiségben tartalmaz olyan, polifenolnak nevezett szerves vegyületeket, amelyek akadályozzák a fertőzésért felelős kórokozók megtelepedését a húgyútban.

hirdetés

BioCo
EGÉSZSÉGRE TERVEZVE

Könnyebben nyelhető, **MEGÚJULT** Remazott formula

C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg

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

100 db csipkebogyó

BioCo Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg

Magyar Termék-Nagytit

ISO 9001 GMP Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft., www.bioco.hu

hirdetés

16 éve hatékonyságával bizonyít!

Pharmaforte **CRAN-C**
TŐZEGÁFONYA-KIVONATOS étrend-kiegészítő

- **TERMÉSZETES**
400 mg tőzegáfonya-kivonat C-vitaminnal 1 kapszulában
- **HATÁSOS**
Az OceanSpray cég klinikai vizsgálatokban ellenőrizte.
- **BIZTONSÁGOS**
100%-ban gyümölcs! Kisgyermekeknek joghurtba keverve adható.

***Akció: -20%**

REKLÁMÁR: 2570Ft

Hazai gyártású termék

Kapható a patikákban és bioboltokban
Tel: +36 (30) 2100-155, www.pharmaforte.hu
Leszállított és még akciós áron:
*-20% akció március 31-ig!

A Gyógyhír Magazin februári számában pszichológusunk egy olvasói levélre válaszol.

Tisztelt Szerkesztőség!



A 42 évemmel én már nem mindig értem a fiatalokat, de amit a minap a lányom mutatott, az már nekem is sok volt. Ez egyszerűen felháborító! Mutatott egy weboldalt, ahova már két barátja is regisztrálta magát. Valamilyen fesztiválra adnak jegyet azoknak, akik minél merészebb (értsd: meztelenebb) képet töltenek fel magukról. Még csak nemrég indult, de már most is százával rakják fel a képeiket a gyerekek! Ráadásul a lányom barátai az egyetem környékén kapták a szórólapot, vagyis célirányosan, direkt a diákokra utaznak. Pont az egyik legkiszolgáltatottabb korosztályra. Nem tudok napirendre térniafelett, hogy a fiatalok az interneten szégyenérzet nélkül mutogatják magukat! Azért írok Önöknek, hogy a nyilvánosság erejével, közösen hassunk a fiatalokra, hogy tiszteljék magukat, és legyen tartásuk!

Üdvözlettel: B.-né Márti

Tisztelt Levélíró!

Az internet és a közösségimédia-alkalmazások (Facebook, Instagram, Twitter stb.) elterjedésével párhuzamosan az egész világon felütötte a fejét az a sajátos jelenség, hogy elsősorban, de nem kizárólag, tinédzser- és fiatal felnőttek olyan képeket és szövegeket posztolnak önmagukról, amelyek direkt erotikus tartalmakat jelenítenek meg, vagy erotikus aszociációk felidézésére alkalmasak. (Az amerikai angolban a szöveges üzenet jelölésére szolgáló „texting” szót alapul véve külön új szó is létrejött a jelenség megnevezésére, a „sexting”). Egy néhány évvel ezelőtti végzett amerikai kutatás adatai szerint a 18-24 éves korosztály 15%-a, a 25-34 éves korosztály 22%-a küldött már szexuális tartalmú fotót vagy videót a mobiltelefonjáról. Az is régóta ismert, hogy az így küldött képekkel gyakorta visszaélnak. Az iskolai zaklatások, megalázások egyik kedvelt eszköze olyan képek közzététele, pl. az osztály levelezőrendszerében vagy Facebook csoportjában, amelyeket készítőjük eredetileg egyáltalán nem oda szánt. Szakítások után a megbántott félnek esetenként eszébe jut, hogy korábbi szerelmén úgy álljon bosszút, hogy erotikus privát fotóit mások számára is hozzáférhetővé teszi. A tavalyi évben attól volt hangos a nemzetközi sajtó, hogy világhírű színésznők és előadók meztelen fotóit hackerek megszerezték és közzétették a világhálón. Mindezek fényében

joggal merül fel a kérdés, vajon miért vállalkoznak rá az emberek mégis, hogy erotikus képeket küldjenek (vagy akár csak tároljanak) internetes alkalmazások segítségével?

Több lehetséges magyarázat forog a pszichológusok körében. Az egyik magyarázat szerint fiatal lányok gyakran azért készítenek és tesznek fel magukról erotikus képeket a világhálóra, mert szeretnének többnek, bátrabbnak, bevállalásosabbnak, ezáltal menőbbnek látszani a társaik vagy a párjuk előtt. Kisebrendűségi érzésük kompenzálására „túlteljesítenek”, olyanra is vállalkoznak, amire kiegyensúlyozottabb önértékelésű kortársaik kevésbé hajlandóak. Végül soron arról van tehát szó, hogy ezek a lányok úgy érzik, máshogyan nem tudnak elismerésért kivívni maguknak, csak ilyen módon. Egy másik magyarázat szerint a kortárs csoport nyomása erősítheti ki ezt a fajta viselkedést. Akkor lehet valaki a csoport tagja, ha úgy viselkedik, ahogyan a csoport (annak hangadó) elvárja. Egy harmadik magyarázat, részben az előző továbbgondolásaként arra mutat rá, hogy az érintett viselkedését a többiek viselkedésével kapcsolatos vélelme határozza meg, függetlenül attól, hogy amazok ténylegesen mit tesznek. Ha tehát egy tinédzser úgy gondolja, hogy a társai meztelen fotókat osztanak meg a neten, akkor ő is hajlamosabb lesz ugyanazt tenni.

Ahogy látjuk, a társas környezet normarendszerének kiemelt hatása

van a viselkedés befolyásolásában. Az internet még mindig relatíve új dolog az életünkben, ezért használatának veszélyeit is csak mostanában kezdjük felismerni. Világszerte van egy szabályozási-szigorítási tendencia, amely elsősorban az alkalmazások fejlesztőit és szolgáltatóit igyekszik rászorítani, hogy körültekintőbbek legyenek. Mindannyian érezzük azonban, hogy ez nem lesz elég. Olyan társas-társadalmi közeget kell kialakítanunk az internet-használat köré, amelyben minden felhasználó számára jobban „átjön”, milyen erkölcsi és viselkedési normákat kell betartania. Okosan, e pozitív cél érdekében kell felhasználni azokat a jórészt ismert eszközöket, amelyeket emberek gondolkodásának befolyásolására régóta alkalmaznak a médiában, a kereskedelemben, a politikában. Ön a nyilvánosság erejében bíz. Egyet-értve Önnel, azt javaslom, hogy az internet adta lehetőségek felhasználásával kezdje el a munkát a saját környezetében. A lánya, aki – mint leveléből is kiviláglik – bizalommal van Ön iránt, bizonyára a segítségére lesz, ha elakadna valahol.



Fábrián Tamás
pszichológus

www.gyogyhir.hu

dr. Simon Lajos a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika docense. Lánya dr. Simon Viktória Gyöngyvér, követte édesapját, de nemcsak mint orvos, hanem mint rallye-versenyző is...



Pszichiáter és rallyversenyző

- Édesapja bőrgyógyász, de amikor kezdett, másfél évig mint pszichiáter dolgozott, aztán váltott. Ön mégis a pszichiátria mellett döntött. Miért?

- Amikor édesapám kezdett, a pszichiátriának nagyon korlátozottak voltak a lehetőségei: döntően az elmebetegintézetben történő megőrzés és elkülönítés volt az irány. A század első felében életeket éltek itt le emberek és kicsi volt a gyógyítási hatékonyság. Az orvosnak nem lehettek nagy sikerélményei. A 40-es években sem volt erős ez a tudományág, édesapám ekkor ment bőrgyógyásznak és szép, sikeres pályát futott be. Egyet kért: ne legyek pszichiáter.....

- Akkor Ön lázadt ezzel a döntéssel?

- Dehogyan. Az tetszett, hogy az embereknek éppen azt a részét lehet gyógyítani, amitől homo sapiens vagyunk. Már gimnazista koromban sem hagyott nyugodni a dolog. Egy orosz szerző könyvét olvastam a hipnózisról, végiggondoltam, megcsináltam: egy házibulin meghipnotizáltam az osztálytársnőmet, de vissza is hoztam, feldobottan érezte magát. A tudatlanság abszolút bátorságával álltam neki, nem voltam tisztában azzal, milyen következményei lehetnek, ha nem sikerül. Viszlag gondolván félelmetes merészség volt, ugyanakkor érdekes és izgalmas élmény maradt.

- Úgy tudom, feleségével huszoneves koruk óta vannak együtt, egy fiút és egy lányt neveltek fel. Miként terelgették őket a pályaválasztásukban?

- Feleségem közgazdász, a KSH elnökhelyettese volt, a fiam ügyvéd lett. A lányom, Viktória Gyöngyvér követett a szakmában, de mindketten szabadon választottak.

www.gyogyhir.hu

- A lánya mégiscsak az Ön mintáját követte, és nemcsak pszichiáterként, de autóversenyzőként is, miért?

- Először is nagyon jó apa-gyerek kapcsolat van köztünk, őt érdekelte, amit csinálók. Láta, ahogyan kommunikáltam: ítélet mentesen és nyitott gondolkodással, de benne mindig is ott volt az orvosra jellemző segítő attitűd. Ma már adjunktus, de most éppen elsősorban anyuka, hiszen három unokám érkezett egymás után.

- Az Ön neve ismert a rally-rajongók körében, de mégis hogyan jutott eszébe ez a sport?

- 1982-től 2007-ig az első osztályban versenyeztem, szerveztem a Budapest Rallye-t is. A kezdetekben az Orvosegyetem SC-ben 21 szakosztály volt. Tőlünk indult Monspart Sarolta tájfutó, Kulcsár Győző párbajtőröző, ott volt az egész vízilabda csapat, Szívósék. De hiányzott a technikai sport, és én a vezetők támogatásával megszerveztem az autósport-életet. Ez a sport igazi aktív kikapcsolódás: verseny közben nem lehet másra gondolni. Emlékszem, annak idején sokat ügyeltem, és amikor vége volt az esti vizitnek, lementem a kertbe, a fiatal meggondolatlan fejemmel – és ott gyakoroltam. Volt ott egy keskeny aszfalt, nagyon jól lehetett próbálgatni rajta a helyben megfordulást, a behúzott kézifékes fordulót. Trabantom volt, az meg eléggé komoly hangokat adott ki, de élveztem, hogy éjjel senki nem lát. Aztán egyszer megesett, hogy kérdezte a főnököm a betegeket, hogy vannak, miként gyógyulnak. A válasz ez volt: „a terápia jó, de van egy probléma, ugyanis nehezen tudunk aludni, mert Simon doktor a kertben gyakorol...”

- Jóval később a lánya is autóversenyző lett, nála hogyan kezdődött?

- Pécssett járt egyetemre, vetünk neki egy Trabantot. Tetszett neki, hogy teljesen ura tud lenni az autónak, a parkolóban kéziféken fordult, a pihenő kamionosok megtapsolták. Kiderült, hogy van tehetsége hozzá, aztán navigátorával ők lettek első, teljesen női páros: Simon Viktória – Veszprémi Éva, így mentek 5-6 éven át.

- Vissza a jelenbe: most mi izgatja a munkájában?

- Jelenleg a gyógyításban és a kutatásban is a virtuális valóság pszichiátriai alkalmazásának lehetőségeivel foglalkozom. Szívügyem a Moravcsik-alapítvány, melynek fókuszában a foglalkozási rehabilitáció, a közösségi elhatárolás, a társadalomba való visszatérés van. Az értéktanteremtés fontos elem ebben a programban. 2005-ben kreatív művészetterápia műhelyt hoztunk létre és egy olyan folyamatot indítottunk el, melynek eredményeként 2009-ben létrejött a Budapest Art Brut Galéria. A cél a pszichiátriai betegek művészi alkotásainak bemutatása, láthatóvá tétele. Ez a mi szakmánkban az „akadálymentesítés”. A fogalom és a teendők a látás-, hallás-, mozgáskorlátozottak vonatkozásában ismert, a pszichoszociális fogyatékkal élők számára az akadálymentesítés a társadalom tagjainak a szemléletében, gondolkodásában remélt és bekövetkező változást, az előítéletek és a diszkrimináció csökkentését jelenti.

Vincze Kinga
gyógyhír magazin 15

Amikor vérből lesz kimutatható a daganat

Újabb nagy lépéssel került közelebb a tudomány egy olyan új módszerhez, mellyel vérből lesznek diagnosztizálhatók a leggyakoribb ráktípusok.

mutációk és az általuk létrehozott fehérjék után.

Az eljárás tesztjeit 1005 petefészek-, máj-, gyomor-, hasnyálmirigy-, nyelőcső, bél-, tüdő- vagy mellrákos beteg részvételével végezték abban a stádiumban, amikor a daganat még nem terjedt át más szervekre. A vérvizsgálat a páciensek 70 százalékánál mutatta ki a rákot.

„A korai diagnózisnak ez a területe kulcsfontosságú, az eredmények pedig igen izgalmasak” – mondta Cristian Tomasetti, az egyetem kutatója. Minél korábban sikerül ugyanis kimutatni a rákot, annál nagyobb az esély a gyógyításra. A tumor nyolc vizsgált típusa közül ötnek nincs korai szűrése. A hasnyálmirigyráknak például olyan kevés a korai tünete,

és annyira későn fedezik fel, hogy öt beteg közül négy még a diagnózis évében belehal. „Döntő változást hoz, ha a daganatot akkor diagnosztizálják, amikor műtéttel még eltávolítható” – vélte Tomasetti.

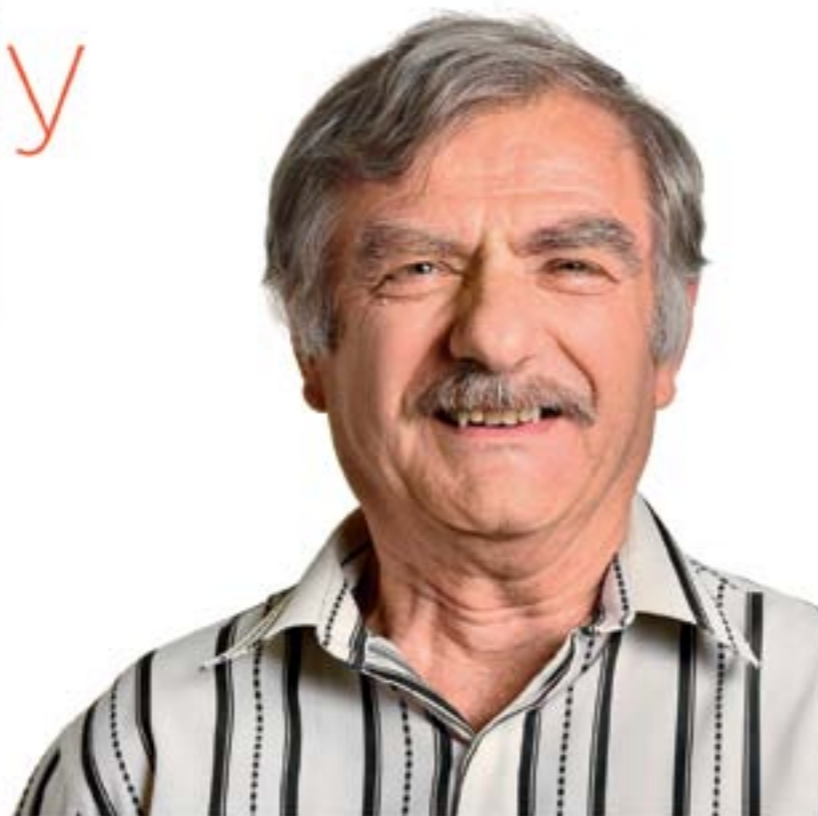
A CancerSEEK-et most olyan résztvevőkkel tesztelik, akiknél nem diagnosztizáltak rákot, a tudósok szerint ez lesz az eljárás hasznosságának „valódi próbája”. Tomasetti a BBC-nek elmondta, olyan vérvizsgálatot szeretnének, amit évente egyszer kellene elvégezni. A teszt kiegészítheti a jelenleg használatos módszereket, a mellrákot szűrő mammográfiát vagy a vastag- és végbélrákot szűrő kolonoszkópiát.

v. É.

Maga az ötlet egyáltalán nem abszurd, hiszen a rákos daganatok mutáns gének és az irányításukkal előállított fehérjék apró jeleit bocsátják a vérbe. Az amerikai Johns Hopkins Orvostudományi Egyetem tudósainak CancerSEEK nevű eljárása 16 olyan génmutáció után kutat, amik rendszeresen megjelennek a rákkal, valamint nyolc fehérjét is keresnek, amiket ezek állítanak elő – számol be az MTI a BBC hírportálja alapján. A Science című tudományos lap friss számában közölt tanulmány módszere azért számít újnak, mert egyszerre kutat a gén-

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogyomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

A fogyasztók igazolták a Béres minőséget

A magyar vásárlók az immunrendszert támogató készítmények kategóriájában a Bérestől kapják a legjobb ár-minőség arányú étrend-kiegészítőket, derült ki egy reprezentatív felmérésből.

100% Béres minőség

A Béres minőségpolitikájának legfontosabb alapelve, hogy valamilyeni termékét a legmagasabb minőség és az elérhető legteljesebb biztonság jellemezze. Kizárólag olyan gyógyszer-, étrend-kiegészítő, valamint speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerek készítményeket hoz forgalomba, amelyek teljes gyártási folyamata a fogyasztók számára biztonságot garantáló ellenőrzött körülmények között történik. A Béres termékekhez ezáltal

Nem árt tudni...

hogy az utóbbi években számtalan megkérdőjelezhető minőségű termék jelent meg Magyarországon. Az étrend-kiegészítő készítmények minősége tekintetében nemcsak a fogyasztóknak, de még a szakembereknek is nehéz eligazodni. Ennek elsődleges oka az, hogy az étrend-kiegészítők esetében nincs hatósági engedélyeztetési folyamat. Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) bevizsgálást sem végez, csupán a beadott dokumentumok alapján bírálja el, hogy adott termék hordoz-e közegészségügyi szempontból kockázatot vagy sem.

Az étrend-kiegészítő gyártók között kiemelkedő a Béresnél működő komplex minőségbiztosítási rendszer, amely nyomon követhető módon, hitelesen igazolja a Béres-termékek magas minőségét az alapanyagoktól kezdve a késztermékig, egészen a lejáratí idő végéig. Szemben a minőség iránt teljes mértékig elkötelezett gyártók termékeivel – mint amilyenek a Béres készítmények is – az ellenőrizetlen eredetű, így bizonytalan minőségű készítmények problémásak lehetnek, hiszen utóbbiak esetében semmi sem garantálja, hogy a vásárló tényleg azt kapja, amit szeretne.

elválaszthatatlanul kapcsolódik a minőség, a hatásosság és a biztonság fogalma is.

Hogyan válasszunk?

„Egyértelműen az ismert, megbízható, jó hírnévnek örvendő gyártókat és termékeiket tudom javasolni” – mondja dr. Kónya Csaba, a Béres Gyógyszergyár Zrt. orvos igazgatója. „Aki évtizedek óta a piacon vannak és elismertek a fogyasztók körében – mint például a mi vállalatunk -, azoknál nagy valószínűséggel magas szintű az elköteleződés a minőség mellett. Tudjuk, hogy Magyarországon fontos tényező az ár, ám sajnos ebben a szegmensben is gyakran igaz a mondás: olcsó hús-



nak híg a leve. Gyakran tapasztaljuk, hogy egy gyanúsán alacsony árú termék minősége nem feltétlenül olyan, mint amit a fogyasztó elvárna. Ahhoz, hogy egy vállalat kifogástalan minőségű terméket állítson elő, magasan képzett szakemberekre, a legkorszerűbb műszerekkel felszerelt laboratóriumokra van szükség, amelyekben akár évekig vizsgál egy-egy terméket. Ennek költsége van, ami beépül az árba, ez óhatatlan. Ám a magasabb árértéket többnyire magasabb minőséget, így nagyobb biztonságot is kapunk. Összességében mondván: megbízható gyártó termékeit válasszuk, hiszen hatalmas értékről, az egészségünkről van szó.”

A svájci ICERTIAS (International Certification Association GmbH) 2017-es Best Buy kutatásában* a válaszadókat arról kérdezték, hogy a magyar piacon mely készítményeknek a legjobb az ár-minőség aránya. A felmérés eredménye szerint az étrend-kiegészítők között, az immunrendszert támogató készítmények kategóriájában a Béres termékek végeztek az első helyen.



*Online kérdőíves felmérés, melyet kétfévente végeznek 20 országban. Magyarországon, 2017 elején 1200 válaszadó töltötte ki a kérdőívet.

szponzorált cikk

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

Tél közepén a kevés napfény, a nyirkos, hideg időjárás, a sok, gyakran kevésbé egészséges emberrel négy fal között eltöltött idő, mind alaposan próbára teszik immunrendszerünket. Nem árt tehát, ha teszünk azért, hogy szervezetünk minél felkészültebb legyen.



Erősítik vagy stimulálják a gyógynövények az immunrendszerünket?

Immunrendszerünknek, ennek a sejtekből és molekulákból álló rendkívül összetett és fejlett rendszernek a megértésén kutatók ezrei dolgoznak, funkcióinak nagy része azonban még mindig ismeretlen. Emiatt mítoszok ölelik körül, amit sokan igyekeznek kihasználni. A Harvard Egyetem egészségügyi ismeretterjesztő lapja több ilyen mítoszt is összeszedett, amikkel jobb ha tisztában vagyunk, ha immunrendszerünk működésének a javítását szeretnénk elérni, ezekből álljon itt kettő. Az első szerint minél aktívabb az immunrendszer, annál egészségesebbek vagyunk; a második azt állítja, ha az ajánlott mennyiségnél több vitamint és szervezetünk működéséhez szükséges ásványi anyagot veszünk magunkhoz, az javít immunrendszerünk állapotán.

Az első mítosz az a kategória, amire azt szokás mondani: túl sok a jóból. A túlságosan felpörgött immunrendszer, minden, csak nem egészséges. Ez felelős az idegen, de amúgy ártalmatlan anyagokra adott allergiás reakcióért; ily módon az asztma, az ekcéma vagy más allergiák, pl. ételallergia kialakulásáért. Amikor pedig hiperaktív immunrendszerünk a saját sejtjei ellen fordul, számos, esetenként súlyos betegség (1-es típusú cukorbetegség, reumás artritisz, bizonyos gyulladásos bélbetegségek) lehet az eredmény. A második mítosz esetében pedig semmilyen tudományos bizonyíték nincs arra, hogy ha bármilyen vitaminból a kellenénél többet szedünk, akkor az jobban védi az egészségünket (hacsak nincs eleve tápanyaghiányunk).

Mit tehetünk?

Az immunrendszernek van egy optimális állapota, amikor egyensúlyban van, ez azonban alkalmanként ez felborulhat. De mit tehetünk, ha úgysem éri meg nyakra-főre szedni a sok vitamint, és azt sem szeretnénk, hogy immunrendszerünk túlságosan is felpörögjön?

A legegyszerűbb lépés a szakirodalom szerint az egészségmegőrzés általános alapelveit követni. Testünk és minden szervünk, immunrendszerünk is jobban működik, ha eleve óvjuk a durva környezeti hatásoktól, és egészségesen élünk. Pár alapszabály betartásával máris sokat javíthatunk rajta, legyen szó akár a rendszeres kézmosásról, az ételek alapos megfőzéséről, sok gyümölcs, zöldség, gabonák fogyasztásáról, a zsírok, a vörös húsok túlzott fogyasztásának kerüléséről, a rendszeres testmozgásról, testsúlyunk, vérnyomásunk karbantartásáról, elegendő alvásról, és rendszeres egészségügyi felülvizsgálatról.

Akadhatnak azonban olyan időszakok, amikor szeretnénk immunrendszerünk működését még hatékonyabbá tenni. Ehhez kézenfekvő megoldást jelentenek a természetes gyógynövények. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy ezek közül csak kevés olyan van, amiknek emberi immunrendszerre kifejtett jótékony hatását egyértelműen igazolják tudományos kutatások. Számos esetben olyan növényekről van szó, amelyek egyéb – gyulladáscsökkentő, antioxidáns, antibakteriális, vírusölő – hatóanyaguk révén járulnak hozzá az immunrendszer optimális működéséhez, vagy stimulálásához, és elsősorban a már kialakult

betegségek tüneteinek enyhítésére alkalmasak.

De melyek ezek a gyógynövények?

Az echinaceáról, a bíbor kasvirágból készült kivonatról a Connecticuti Egyetem Gyógyszerész szakának kutatói állapították meg, hogy rendszeres fogyasztása 60 százalékkal csökkentette annak az esélyét, hogy valaki elkapja a náthát. A számos kutatást összegző tanulmány arra jutott, hogy az echinaceát rendszeresen szedők alig másfél nap alatt ki is gyógyultak a betegségből, ami amúgy átlagosan 3-5 napig tart. A kutatók szerint a jótékony hatás a gyógynövény egyes fenoljainak tulajdonítható. Figyelmeztettek azonban, hogy egészséges embereknek nem ajánlják hosszan tartó alkalmazását, pláne azoknak, akiknek túlműködik az immunrendszerük (lásd fentebb).

Ezeket felül hatékony minden olyan (gyógy)növény, ami C-vitamint tartalmaz (pl. csipkebogyó, paprika). A C-vitamin, bár régóta immunerősítő hatásának, a betegségek elleni egyfajta Jolly Jokernek vélik, valójában inkább a tüneteket enyhíti, de nem előzi meg azt, hogy megbetegedjünk. A C-vitamin stimulálja az immunrendszert, és ezzel gyorsítja a betegség (megfázás, influenza) lefolyását, alkalmazása révén nem alakul ki súlyosabb betegség.

Az, hogy ezeket milyen formában vesszük magunkhoz, már rajtunk múlik. A fűszernövényekkel főzhetünk, másokból készíthetünk teát, vagy fogyaszthatjuk ezeket egyéb, feldolgozott formában.

Ballai Vince

www.gyogyhir.hu

MEGÚJULT CSOMAGOLÁSBAN



Verbena
A természet ihlette

www.verbena.hu

Sclerosis multiplex - együtt élni a betegséggel

Statisztikák szerint 5 év alatt, 2008 és 2013 között közel 10%-kal, 2,1 milliőről 2,3 millióra nőtt a sclerosis multiplexszel (SM) diagnosztizált betegek száma szerte a világon. A kór továbbra is a fejlett országok problémája: ezekben kb. 4,7 eset jut 100 ezer emberre, míg a fejlődő országokban ennek kevesebb mint 1%-a.

A fenti adatok az Atlas of MS 2013 („A sclerosis multiplex világtérképe, 2013”) című összegzésből származnak, amelyben az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO), és a Nemzetközi Sclerosis Multiplex Szövetség (Multiple Sclerosis International Federation; MSIF) megbízásából készült, és amelyben a világ 112 országából származó adatokat összegezték.

Az adatokból a későbbiekben még idézünk, de előbb nézzük a betegség egyik közkeletű meghatározását. Eszerint az SM a központi idegrendszert megtámadó, gyulladással járó autoimmun betegség. A kór előrehaladtával a gerincvelő és az agy idegsejtjeinek védelmét ellátó burok, szakszóval a velőshüvely (másik nevén: mielinshüvely) megbomlik. Ez hat az idegrendszer egyes részei között zajló kommunikációra: az idegrost nem megfelelő működése miatt az ingerületek lassabban vagy egyáltalán nem jutnak tovább. A tünetek változatosak lehetnek a testi, mentális, és időnként pszichiátriai zavarokig. Az SM-nek több fajtája létezik, egyes típusainál az új szimptómák elszigetelt rohamokként jelentkeznek (a visszaeső típus esetében), máskor

folyamatosan alakulnak ki (a progresszív típusnál). A rohamok között a szimptómák alkalmanként megszűnhetnek, ám a betegség előrehaladottabb szakaszában nem ritkán tartós idegrendszeri gondokkal kell számolni.

A fejlett országokban több a beteg

Térjünk vissza az MSIF és a WHO atlaszához: ebből kiderül, hogy a diagnosztizált betegségeket legnagyobb arányban az USA-ban, Kanadában, az európai országok közül pedig a skandináv államokban, Izlandon, az Egyesült Királyságban, illetve Olasz-, Német- és Franciaországban regisztrálták. Az összeállítás készítői szerint ez azzal is összefüggésben áll, mennyire fejlett egy-egy állam egészségügyi rendszere. A fejlettebb egészségügyi szisztémával rendelkező országok magasabb esetszámokat produkálnak, mert jobban felkészültek az SM-es betegek kiszűrésére. A térkép az interneten megtekinthető itt: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4162299/figure/F1.

Az atlasz elkészítéséhez Magyarország ugyan nem szolgáltatott adatokat, de szakmai szervezetek mintegy 6-8 ezerre teszik a hazai betegek számát, vagyis arányaiban nagyjából annyira, amennyi a fejlett országokra jellemző.

Nincs rá gyógymód

Az SM-nek ismert gyógymódja egyelőre nem létezik, de a páciensek életminőségéért, egyúttal élettartamának növeléséért sokat lehet tenni. Mivel az SM a képességek beszűkülésével jár, fontos az elfogadó, támogató családi környezet megteremtése, hiszen sok érintett úgy érezheti, csökkent értékűvé válik, amiért nem képes aktív életet élni. Súlyosabb esetekben érdemes pszichológus segítségét is igénybe venni, hiszen a betegség nem egyszer komoly depressziót okozhat. Az is komoly támogatás lehet, ha a betegek lakókörnyezetét annak figyelembe vételével alakítjuk ki, hogy a sclerosis multiplex a kór előrehaladtával korlátozza a páciensek mozgását. Jó ötlet lehet a ház/lakás akadálymentesítése, vagy például a mosdó, a fürdőszoba hozzáigazítása a speciális igényekhez – mindehhez érdemes szakértők segítségét igénybe venni.

P. Gy.

INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Kiss Gábor neurológus a szklerózis multiplexszel kapcsolatos tévhitekről beszél.

SZABÓ GYURI BÁCSI GYÓGNÖVÉNYTEÁJA cukorbetegeknek

Szabó Gyuri bácsi, a gyógynövényes gyógyítás legendás alakja a természet szeretetét és a gyógynövények ismeretét gyermekkorából hozta magával. Gyógynövényteáit egy ország ismeri.

A 90 éves, kiváló egészségnek örvendő, mai napig aktív bükki füvesembert ez alkalommal a Diabess-Györgyteáról kérdeztük, mely a cukorbetegség tüneteinek enyhítésére szolgál.

■ Ahogy növekszik a természetes gyógymódok iránt az emberek érdeklődése, egyre gyakrabban felvetődik a kérdés, lehet-e szerepük a gyógynövényeknek a komoly, orvosi felügyeletet igénylő betegségek kezelésében, és ha igen, hogyan segíthetnek?

Klinikai kísérletek és népi tapasztalatok egyaránt bizonyítják, hogy igen, nagyon is fontos szerepük van a legkomolyabb betegségek megelőzésében és kiegészítő kezelésében.

Ilyen, sajnos egyre gyakoribb, állandó orvosi felügyeletet igénylő betegség a cukorbetegség is, amely nagy önfegyelmet kíván a betegtől, szoros nyomon követést az orvos részéről. Megfelelő életmóddal, táplálkozással sokat javulhat a beteg életminősége. Miért ne férne be ide, ebbe a kategóriába a gyógynövény?

■ Milyen növényekből áll a Diabess-Györgytea, nem titok?

Nem titok, szívesen elmondom, a dobozán is rajta van. Van benne gyermekláncfű és katángkórógyökér, amelyek a szénhidrát-felszívódást lassítják, valamint csalánlevél, áfonyalevél és orbáncfű,

amelyek vértisztító hatásúak és az anyagcserét serkentik. A tea enyhíti, illetve megszünteti a cukorbetegség számos kellemetlen mellék-tünetét (végtagzsibbadás, testsúlynövekedés, illetve -csökkenés stb.), és késlelteti a súlyos szövődmények, mint például a magas vérnyomás, érelmeszesedés, veseelégtelenség kialakulását. A Diabess-Györgyteát 1999-ben szabadalmaztattam, a Gyógyszerészeti Intézet pedig 2006-ban törzskönyvezte.

■ Kinek érdemes fogyasztani ezt a teát?

Elsősorban 2-es típusú betegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is. Tapasztalataink szerint a cukorbetegség minden stádiumában használható kiegészítő kezelésként, de talán annak a legjobb, akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél.

■ Hol kapható a Diabess-Györgytea?

Országszerte számos patikában, gyógynövényboltokban és a Györgytea mintaboltokban, valamint a www.diabess.hu oldalon is



meg lehet rendelni. Ha valaki nem találja a Diabess-Györgyteát kedvenc gyógyszerárában, kérje meg őket, hogy rendeljék meg!

■ Milyenek a visszajelzések?

Nagyon jók! A teát már évek óta több ezer ember fogyasztja. **Aki issza, annak javul a közérzete, csökken a szomjúság- és éhség-érzete, beáll a cukorszintje, megszűnnek a tipikus cukorbeteg panaszai.** Sok orvos is ajánlja a betegeknek. Azt gondolni azonban, hogy gyógynövények fogyasztásával kiváltható a gyógyszer, a diéta, tévedés lenne. Eredményesen lehet viszont segítségükkel harcolni a kialakulóban lévő betegség és a szövődmények ellen.

Gyógynövénytea a cukorbetegéért

- ✓ minden cukorbeteg-diéta hatásos kiegészítője lehet
- ✓ csökkentheti a cukorbetegség számos kellemetlen tünetét, szövődményét
- ✓ a termék összetevői: gyermekláncfű-gyökér, csalánlevél, közönséges orbáncfű virágos hajtás, fekete áfonyalevél és mezeikatángyökér keveréke
- ✓ népgyógyászati hagyományok alapján készült, gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású termék
- ✓ kizárólag gyógynövényekből álló teakeverék

Elérhetőségeink: www.diabess.hu • Kövessen minket az [fb.com/diabetesstea.hu](https://www.facebook.com/diabetesstea.hu) oldalon is



OGYI 9601/2006

AVEMAR BIZALOM PROGRAM

Program az Avemar rendszeres és hosszú távon történő fogyasztásának elősegítésére

**Garantált termékár
a program ideje alatt**

**600 Ft kedvezmény
termékenként
a 7. hónaptól**

**1 év hűség után évente
1 ingyenes termék**



E-mail: abp@bex.hu
Telefon: +3670 778 8046, +361 301 0141
www.avemar.hu/abp-avemar-bizalom-program

Biropharma

Így teszi tönkre a tökéletességre törekvés a párkapcsolatát

Semmi baj nincs azzal, ha valaki a tökéletességre törekszik. De ha túl magasan van a léc – és ez az Y-generáció tagjainál gyakori –, akkor lehetnek problémák. Például a párkapcsolatban.

„A valóságban ez áldás és átok egyszerre, főleg ha a tökéletességre törekvés versengésbe, összehasonlításba vagy ítélkezésbe fordul” – mondja a Holly Richmond párkapcsolati és szexterapeuta. A tökéletesség nemcsak a munkában jelenik meg, hanem az élet minden területén, beleértve a párkapcsolatot is, ahol komoly károkat okozhat. A health.com négy pontban szedte össze, hogyan.

1. Megkérdőjelezi a szexuális életét.

„Gyakran hallom perfekcionista pácienseimtől, hogy másoknak sokkal jobb a szexuális életük; ez aztán az egész kapcsolatot beárnyékolja. Azt tanácsolom ilyenkor, felejtsék el az összehasonlítást.” – mondja Richmond. Mindenki libidója más, a szexnek nincs egy tökéletes módja vagy előírt, teljesítendő mennyisége. Akkor jó, ha mind a két fél megfelelőnek találja.

2. Nem elégedett a testképével.

Szinte mindenki úgy érezhetné, hogy lehetne vékonyabb, vagy lehetne szebb a bőre. „Ha valaki bizonytalan a testével kapcsolatban, az útjában áll a normális nemi életnek, és annak, hogy valaki valóban jelen legyen a kapcsolatban” – magyarázza a terapeuta. Azt ajánlja pácienseinek, inkább higgyék el, partnerük örül, hogy velük lehet, és észre sem veszi az apró szépséghibákat.

3. Vitákat, csatákat vált ki.

A tökéletességre törekvőnek fontos a pontosság, a tervezés, az odafigyelés az apró részletekre. Ha partnere nem ilyen típusú, eleve kész a konfliktushelyzet. Ha például együtt mennek valahová 17 órára, a perfekcionista pontban 17:00-kor akar belépni az ajtón, míg partnerének jó lesz az fél órával később is. Indul a vita, és ha elég gyakran megismétlődik, megkérdőjelezi a kapcsolatot. Richmond szerint érdemes ilyenkor egy lépést hátralépni és feltenni a kérdést: mi a legrosszabb, ami történhet? Az, hogy 17:30-ra érünk oda? És akkor mi történik? Tényleg elfogadhatatlan?

4. Kommunikációs problémákat okoz.

A perfekcionista mindent szó szerint vesz, ami félreértésekhez és frusztrációhoz vezet. Ha például partnere azt mondja, „elmehténék hétvégén kirándulni”, már készül a programra, pedig lehet, hogy csak egy múlt gondolat volt. A megoldás a minél gyakoribb és egyértelműbb kommunikáció.

V. É.

www.gyogyhir.hu

Vérnyomásmérés otthon

Talán meglepő, de nemegyszer az otthoni vérnyomásmérés pontosabb képet ad egy-egy páciens állapotáról, mint ha a vizsgálatra a rendelőben kerül sor. Mi ennek az oka, és mire kell ügyelnünk az önvizsgálat elvégzésekor?

Becslések szerint nagyjából minden ötödik felnőtt (többségükben nők) szenved az úgynevezett fehér köpeny szindrómában. Ennek lényege, hogy a páciens stresszt él át az orvos látványa és a kellemetlennek érzett környezet miatt, ezért magasabb vérnyomásértékeket produkál, mint nyugalmi állapotban. Sőt, akiknél a rendelőben csak enyhe vérnyomásemelkedést állapítanak meg (nem pedig mondjuk súlyos hipertóniát), azoknak közel a fele normál értékeket mér otthon. Mindennek jelentőségét aligha lehet túlbecsülni, hiszen sem az orvoshoz fordulónak, sem az egészségügyi kasszáknak

nem érdeke az indokolatlan kezelés/gyógyszerezés. Éppen ezért nem is jellemző manapság, hogy egyetlen, rendelőben elvégzett mérés alapján kezdjék meg a hipertónia terápiáját. Az otthoni mérést választóknak több mindenre kell figyelniük, elsősorban például a megfelelő készülék kiválasztására. Ehhez kérjük szakember tanácsát, mert pl. bizonyos felkarméret felett a szokásos szélességű mandzsettával felszerelt eszközök magasabb értéket mutatnak a valódinál. Fontos, hogy az önvizsgálatra mindig nyugodt körülmények között, 5-10 perces pihenést követően kerüljön sor. A mérés idejére vegyünk

fel laza, kényelmes pozíciót, az ellenőrzést lehetőleg rendszeresen végezzük, az eredményeket pontosan jegyezzük fel. Ne feledjük, hogy a legjobb készülék is meghibásodhat, ezért ha a megszokottól eltérő eredményeket kapunk, konzultáljunk kezelőorvosunkkal, mielőtt bármilyen következtetést vonnánk le az adatokból. Végül a legfontosabb: soha ne feledjük, hogy az otthoni mérés csak segédeszköz lehet a vérnyomásbetegség elleni harcban, a pontos diagnózis felállítása és a terápia megszabása mindig orvosi feladat.

P. Gy.

Bár a kortól, nemtől és egyéni adottságoktól is függ, mit tartunk normális vérnyomásnak, ökölszabályként elfogadhatjuk az alábbi értékeket (higany-milliméterben megadva) ►►

	SZISZTOLÉS	DIASZTOLÉS
Optimális	kisebb mint 120	kisebb mint 80
Normális	120-129	80-84
Emelkedett-normális	130-139	85-89
Kóros	több mint 140	több mint 90

hirdetés

ÉLETE LEGFONTOSABB TÁRSA. VISELJE GONDJÁT!

A Panangin® Forte hatóanyagai, a magnézium és a kálium, segítik a szívizom működését.

RICHTER GEDEON

A kezelőorvos jóváhagyásával.
Gyártó: Richter Gedeon NyRt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu A Panangin® Forte recept nélkül kapható gyógyszer. www.panangin.hu

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



A tavalyi egyéni befizetések utáni akár 150 ezer forintos adókedvezményről az SZJA-bevallásban rendelkezhetünk. Ezt legkésőbb 2018.05.21-ig kell elkészíteni (vagy a már elkészült tervezetet módosítani) és beadni.

Az adóhatóság idén már szinte mindenkinek készít bevallási tervezetet. Ezt ellenőrizhetjük, és ha kimaradt volna, pótolhatjuk az önkéntes pénztári rendelkező nyilatkozatot. Aki több pénztárban is tag, az ügyeljen rá, hogy adja meg a tervezetben azt is, melyik pénztárba kéri a visszatérítést.

Csináld magad egészség

Avagy miért érdemes egyéni befizetésekkel feltölteni egészségpénztári egyenlegünket?

Az egészség mindannyiunk számára talán az egyik legfontosabb érték. Éppen ezért az önkéntes pénztári tagságot nemcsak cafeteria juttatásból, hanem egyénileg, öngondoskodási céllal is érdemes fenntartani. Azonban az egészségpénztár több mint egyszerű megtakarítási eszköz. A tagok évente akár ötödével többet költhetnek az egészségükre, akkor is, ha csak közvetlenül azelőtt töltik fel egyenlegüket, hogy költeni szeretnének.

Hogyan öngondoskodhatunk egészségpénztárral?

A legtöbb munkáltató biztosít valamilyen fajta cafeteria juttatást dolgozói számára. Ha mi is ebben a helyzetben vagyunk, akkor szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen az öngondoskodás terhére nagyban megkönnyíti számunkra a munkahelyünk. Van ahol a munkáltató célzottan ad egészségpénztári hozzájárulást, és vannak helyek, ahol választani tudunk a különböző elemek közül (pl.: SZÉP-kártya, Erzsébet utalvány). Viszont ez csak az egyik lehetőség, és van ennél fontosabb is, amit egyéni befizetésnek nevezünk.

Mi az az egyéni befizetés és miért éri meg egyéni befizetést teljesíteni az OTP Egészségpénztár tagjának?

Az egyéni befizetés egyszerűen annyit jelent, hogy mi magunk teljesítünk befizetést a saját egészségpénztári számlánkra. Ez azért jó dolog, mert az egyénileg befizetett összeg 20%-át, évente maximum 150 ezer forintot igényelhetünk vissza a befizetett adónkból, ha pénztártagok vagyunk. Így jelenösen tudjuk növelni a család egészségére és önszegélyezésére fordítható anyagi forrásait.

Mi a javaslat azok számára, akik nem szeretnek elótakarékoskodni, az adó-visszatérítés lehetőségét viszont szeretnék kihasználni?

Aki nem az elótakarékoskodó típus, annak jó megoldás, ha közvetlenül a vásárlás előtt tölti fel az egyén számlája egyenlegét az OTP Egészségpénztár okos-telefonos alkalmazása segítségével. Ezt megtehetjük bárhol, bármikor és ekkor az összeg az egészségkártyán azonnal jóváírásra is kerül. Sőt a feltöltés nemcsak gyors, de a használata is egyszerű, és mivel bankkártyás fizetésnek/vásárlásnak minősül, ezért banki tranzakciós díj (átutalási díj) nem terheli.

Az egészségügyi kiadások fedezésén kívül vannak más elérhető szolgáltatások is az OTP Egészségpénztárban?

Ma már azt mindenki tudja, hogy egészség számlánk terhére vásárolhatunk gyógyszereket, szemüveget, vérnyomásmérőt és egyéb egészségügyi cikkeket, valamint az is köztudott, hogy kifizethetjük számlánkról a magánorvosi ellátást, vagy akár a szűrővizsgálatok árát is. Viszont 2016 óta már olyan önszegélyező szolgáltatásokat is igénybe lehet venni, mint a lakáscélú jelzáloghitel törlesztésének támogatása vagy a gyermeknevelési / beiskolázási támogatás. A születési támogatás keretében pedig gyermekünk születésekor 1 millió forintot vehetünk fel egy összegben a saját számlánkról, amely akár befektetésnek is kiváló lehetőség, a 20%-os adó-visszatérítéssel kiegészítve.

Bővebb információért látogasson el a www.otpep.hu és a www.golyavaro.hu honlapokra!



A munkavállalók azt szeretnék, ha munkaadójuk támogatná egészségcélú megtakarításaikat

Azt, hogy a cégek milyen juttatást adnak, illetve a munkavállalók milyen juttatást kérnek 2018-ban, érdemes alaposan megfontolni. Mindent összevetve az önszegélyező- és egészségpénztári megtakarítások támogatása továbbra is jó választásnak tűnik, hiszen 2018-ban jelentősen, közel 3 százalékkal csökkent az önkéntes pénztári munkáltatói juttatásokat terhelő adó mértéke! A magánszemélyek pedig továbbra is élhetnek a 20%-os - akár az évi 150 ezer forintot is elérő - adókedvezménnyel. Érdemes tehát mérlegelni és béren kívüli juttatások tekintetében is "az egészséget" választani.

Tavaly sok munkaadó visszafogta dolgozói egészségpénztári megtakarításának támogatását, de idén mindenkinek megéri megfontolni, hogy 2018-ban a jelentősen, közel 3 százalékkal kedvezőbb - 40,71%-os - adó mellett limit nélkül adható pénztári megoldásokkal járuljanak hozzá a dolgozók egészségmegőrzéséhez, mindennapi megtakarítási céljainak eléréséhez.

Ha egy alkalmazott egészségpénztári tag, azzal a munkáltató is jól jár 2018-ban

A vállalatoknak több okból is érdemes vállalniuk dolgozóik elótakarékoságának támogatását. Ez a juttatás segíthet a munkaerőmegtartásban, emellett fokozhatja a dolgozók lojalitását is, nem beszélve arról, hogy ha egy vállalkozás hozzájárul dolgozói mindennapi biztonságához, egészségének megőrzéséhez és ezzel csökkenti a munkavállalókra nehezedő stresszt, az növelheti a termelékenységet illetve elkerülheti, hogy dolgozóinak „kiesése” rontsa a munkavégzés hatékonyságát. Mindez fontos szempont a cégeknek.

A szakértők szerint nincs hiány egyéni megtakarítási kedvben

Tízből hat ember azt szeretné, hogy megtakarítását munkáltatója is támogassa. A pénztári megoldásokat – melyekkel a dolgozók által legfőbbnek mondott első öt megtakarítási célra gyűjthetünk – a munkavállalók többsége a leghasznosabb juttatások között tartja számon.

Tavaly rekordösszegű – a 20 %-os adókedvezményre jogosító - egyéni befizetés érkezett a kasszákhöz. Nem véletlenül. Egészségpénztári tagként ma már nem csak a patikai számláinkat fizethetjük ki egyszerűen, vagy egyenlíthetjük ki gond nélkül egy-egy egészségügyi szolgáltatás, magánrendelés árát, de módunkban áll lakáscélra, idősgondozásra, szülés, vagy munkanélküliség miatti kieső jövedelem pótlására gyűjteni, sőt, a gyerekeink tanulmányaira, iskolai felszerelésére, ruházatára is költhetjük a félretett és a munkáltatóinktól egészségpénztári számlánkra kapott összegeket.

A pénztári egyéni számlákon gyűjtött pénzzel tehát szinte minden élethelyzetre egyszerűen, hatékonyan lehet készülni. Az egészségpénztárakkal érdemes számolni!

H. T.

www.gyogyhir.hu

Herpesz – kellemetlen, de kezelhető

A herpeszvírusoknak számos fajtája létezik; hazánkban a legtöbbeket az úgynevezett herpes simplex HS-1 nevű változata fertőz meg, amely az ajakherpesz (herpes labialis) kialakulásáért felelős.

Rossz hír, hogy az életkor növekedésével egyre nagyobb valószínűséggel van jelen a kórokozó a szervezetünkben, illetve hogy megelőzése nem lehetséges. A jó hír pedig az, hogy fellángolása ellen mi is tehetünk, illetve hogy a tünetek kezelésére bizonyítottan hatásos készítmények állnak rendelkezésre. Az USA-ból származó – és valószínűleg a fejlett világ más országaira is érvényes adatok alapján – a kisgyerekek többsége 6 hónapos és 3 éves kora között már kapcsolatba kerül a HS-1 vírussal a másokkal való érintkezés útján. Így 14-49 éves kor között az embereknek már mintegy 60%-a fertőzött, míg 60 éves korra ez az arány már 80-85%.

Sokszor a megfázással együtt jelentkezik

A lappangási időszak – vagyis a vírusfertőzés és a tünetek jelentkezése között eltelt idő – a statisztikák szerint 2 és 12 nap között változik; a legtöbb embernél átlagosan 3-6 napig tart ez a periódus. A korai tünetek közé tartozik az érintett bőrfelületen tapasztalt égő, viszkető érzés, majd ezt követően alakulnak ki a jellegzetes, sűrűn egymás mellett kiütkező hólyagocskák. Ezek világossárga, áttetsző folyadékot tartalmaznak, érintésük komoly fájdalmat okozhat. Emiatt fájdalmassá válhat például

az étkezés, az italfogyasztás. Megfigyelések szerint a herpesz sokszor a közönséges megfázással együtt jelentkezik (valószínűleg azért, mert mindkettő kialakulásának kedvez az immunrendszer legyengülése). Ha a hólyagocskák az orr belsejében ütköznek ki, akkor az orrfújás lehet nagyon kellemetlen.

Szövődményei is lehetnek

A hólyagok 7-10 nap alatt akkor is leszáradnak maguktól, ha semmilyen kezelést nem alkalmazunk. A folyadék eltűnik belőlük, a helyükön pörk alakul ki, ami aztán heg képződése nélkül leesik. Ritkán azonban a fertőzés komoly szövődményekkel is járhat. Tartós károsodást okozhat például, ha a fertőzés átterjed a szem szaruhártyájára, a májra vagy az agyra – különösen a tumoros megbetegedésben, az AIDS-ben, vagy a súlyos fertőző megbetegedésekben szenvedőket fenyegeti ez a veszély. A gyermekek herpeszes megbetegedését is érdemes komolyan venni, mert az ő esetükben is gyakoribbak a komplikációk.

Mi az, ami használ ellene?

Sokan esküsznek különböző praktikákra: egyesek szerint a szimptomák jelentkezésekor a beteg bőrfelületre helyezett jég, illetve a konyhasó a jó megoldás. Ezeket a módszereket

azonban semmilyen tudományos megfigyelés nem támasztja alá (a sós terápia meg kifejezetten rossz ötletnek tűnik). Sokkal hasznosabb, ha igyekszünk megelőzni a bajt. Az ugyanis bizonyított, hogy a tartós stressz, a legyengült immunrendszer, a mozgásszegény életmód, a kialvatlanság segíti a herpesz ismételt kialakulását. Ha valakin újra és újra jelentkeznek a kellemetlen hólyagok, érdemes minden alkalommal felidéznie, ugyan mi előzte meg a betegség kiújulását. Nemegyszer ugyanis valamilyen kellemetlen étel/ital, esetleg a higiéniai szabályokat lazán kezelő menza, munkahelyi étterem vagy a sarki büfé lehet a felelős. És végül az érintetteknek mindig érdemes maguknál tartaniuk egy olyan herpeszellenes készítményt, ami korábban már segített a bajukon – különösen külföldi úton, rokonlátogatáskor, vagy bármilyen más olyan alkalommal, amikor nehézségekbe ütközhet a megfelelő szer beszerzése.

P. B.

A betegség lefolyása annál gyorsabb, minél hamarabb megkezdődik a kezelés. lehetőleg már a figyelmeztető jelek felbukkanásakor.

A mozgásszervi megbetegedésekről

A mozgásszervi megbetegedéseket korunk népbetegségként tartják számon, mely hazánkban is nagyon sok embert érint: kit közvetve, a családjában előforduló megbetegedések révén, kit úgy, hogy saját maga az érintett.

A reumás megbetegedések fogalomkörébe több százféle, ízületeket, csontokat és izmokat érintő, elsősorban fájdalommal, gyulladással, izommerevséggel és mozgáskorlátozottsággal kísért betegség tartozik. Kezelésükben a gyógyszerek és sebészeti beavatkozások mellett fontos szerep jut a fizioterápiának és a táplálkozásterápiának. Az utóbbi évtizedekben újabb gyógyászati lehetőségek terjedtek el a reumás panaszok kezelésére. Akárcsak a fitoterápia más területein, vizsgálatok és széles körű klinikai tapasztalatok gazdagították a bizonyításokon alapuló kezelési módokat. Mint dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos korábban lapunknak elmondta, hogy a lakosság 15-20 százalékánál diagnosztizálható mozgásszervi betegség, több mint százezeren szenvednek gyulladásos ízületi megbetegedésben, és 10-20 százalékra tehető azoknak a száma, akiknél kopásos ízületi betegségek tünetei jelentkeznek.

Mik a rizikófaktorok?

A 30-40-es korosztály tagjai – főként, akik korábban versenyszerűen sportoltak –, figyelnek arra, hogy a rendszeres testmozgás ne tünjön el az életükből, azonban talán éppen a korábbi egyoldalú terhelés miatt, sokan panaszkodnak nyak-, hát- vagy derékfájdalmakra. Mint a doktornő elmondta, ezekben nagy szerepet játszik a sok ülőmunka is, jellemzően a számítógép előtt. Az idősebb korosztálynál rizikófaktort jelenthet a csontritkulás, a gerinc- és nagyízületi kopás. A gyulladásos ízületi betegségek, főleg az immunrendszer valamilyen megbetegedésének következtében kialakuló ízületi gyulladásal járó kórképek, gyakran fiatal felnőttkorban kezdődnek, de vannak bizonyos formái, melyeket akár már

kisgyermekkorban diagnosztizálnak. Ilyen esetben természetesen a gyerekorvos és a reumatológus összehangolt munkája elengedhetetlen. Ha a családban volt valamilyen krónikus mozgásszervi betegség, akkor még inkább érdemes odafigyelni a jelentkező panaszokra, azokat komolyan kell venni már a kezdetektől – tanácsolja a szakember. Megfelelő étrenddel és sporttal jelentősen csökkenthetjük a mozgásszervi panaszok kialakulásának az esélyét és a fájdalmakat. Törekedjünk az egészséges életmódra, a rendszeres sportolásra, a megfelelő testsúlyra!

D - K D

A 35 év feletti városi emberek minimum fele dolgozik már legalább 10 éve azonos testhelyzetet igénylő munkában, ami sokuknál mozgásszervi panaszokat okoz. Az irodai munkát végzők harmada, míg a megkérdezett fizikai munkások közül minden második panaszkodott valamilyen ízületi fájdalomra – derült ki a Magyar Gyógytornász - Fizioterapeuták Társaságának korábbi reprezentatív felméréséből. A kopással, meszesedéssel járó gerinc- és ízületi bántalmakban szenvedők nagyon megérik a hideget, a krónikus ízületi gyulladással – például köszvényvel –, küzdők fájdalmi viszont hideg hatására csökkenhetnek. A kopásos ízületi fájdalmak, lumbágó enyhítésében sokat segíthet a meleg fürdő, ami lazítja az izmokat, vagy például az izsappakolás, amely hőt termel az adott testrészen.

Mozgásszervi
Problémák?



Elhúzódo mozgásszervi problémák, kopások időszakában, frissítő helyi masszírozásra.



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

hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

hirdetés

Körömgomba kezelése –

már az első tünetektől

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

A gomba a köröm mikroszkopikus repedésein keresztül jut be a körömbe és azután már belülről fertőzi azt. A gombás fertőzés általában a láb- vagy kézzujj körmének végénél elszíneződött (sárgás-fehér, sárgás-barna) foltként kezdődik, majd a betegség előrehaladtával a teljes körömlémez elszíneződését, megvastagodását, töredezetté válását eredményezheti, a köröm alatt pedig morzsalékos anyag gyűlhet össze.^{1,2}

A lábkörömöket 5-6-szor gyakrabban érinti, mint a kézkörömöket és gyakoribb idős korban.¹ Körömgombafertőzés forrása lehet a mezítlásos járás közösen használt nedves területeken (pl. strandokon, zuhanyzóban), de akár a korábbi körömsérülések, vagy a láb vagy a kéz bőrének gombás betegsége is.¹

Kialakulására hajlamosít a szellőzést gátló zoknik és cipők viselése, az erős izzadás, az elégtelen lábhygiéné.¹ Kockázatát fokozhatja még a perifériás vérkeringési zavar, a cukorbetegség, vagy az immunrendszer legyengülése, de akár örökletes tényezők is.¹

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

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

Helyileg alkalmazható, vény nélkül kapható ecsetelők önmagukban a betegség enyhébb formáiban használhatók, vagyis akkor, ha a körömlémeznek kevesebb mint a 80%-a fertőzött és a lunula (a köröm tövében található félhold alakú rész) nem érintett,³ 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 átitatja, és használata során nincs szükség a köröm reszelésére.²

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

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 szakorvost!

A körömgomba kezelése hosszú és nagy kitartást igénylő folyamat, a fertőzés mértékétől, helyétől (kéz- vagy lábköröm), 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:

¹ Mihalik N. et al. Bőrgyógyászati és Venerológiai Szemle. 2013;89(4):95-98. DOI:10.7188/bvsz.2013.89.4.1

² Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő használati útmutató

³ 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

Ne spenóttal

pótolja a vasat!

Szervezetünknek létfontosságú alkotóeleme a vas, ugyanis annak segítségével jut az oxigén a sejtekhez. A vashiányt felismerni nem egyszerű, hiszen egyes tünetekről nem is tudjuk, hogy erre is utalhatnak.

A vas a legnagyobb mennyiségben a vörös vörsejtekben van jelen, máshol is létfontosságú (például bizonyos enzimek működéséhez is elengedhetetlen), ezért a vas hiánya az egész test működésében zavarokat okozhat – magyarázta lapunknak dr. Barna István, a Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikájának docense. Mint elmondta: rejtett vashiánynak nevezik azt az állapotot, amikor a szervezet vaskészletei már kiürültek, de még nem alakult ki a vérszegénység. A vashiány azonban már ebben a korai szakaszban is okozhat idegrendszeri tüneteket, például figyelemzavart vagy memóriaproblémákat.

Mi a vérszegénység?

Vérszegénységnek (orvosi kifejezéssel anémiának) azt nevezik, amikor csökken a vörös vértestek száma, illetve a hemoglobin (a vörös vértestekben található vastartalmú fehérje) mennyisége. Gyengülő immunrendszer, sápadt bőrszín, töredezett haj és körömök, kirepedezett ajkak, kéz- és lábviszketés: a vashiány változatos tüneteket produkál. A téli fáradtságot mindenki ismeri, de figyelmeztető jel lehet, ha ehhez szédülés, gyengeség is társul. Csecsemők, gyerekek és terhes nők a legveszélyeztetettebbek, nekik ugyanis a növekedés miatt több vasra van szükségük. A valódi vashiányos vérszegénység vaspótlásra jól reagál, de legfontosabb a vashiányra vezető ok megszüntetése – mondja a szakember. Már kialakult vashiányt elég nehéz étrendi változtatással (azaz célzott vaspótlás nélkül) helyrehozni, viszont az étrendünkkel sokat tehetünk azért, hogy megelőzzük a hiányállapotot. Egy egyszerű laborvizsgálattal felállítható a diagnózis, és ha szükség van rá, a gyógyszeres vaspótlás, illetve a vassal gazdag – főleg állati eredetű – táplálkozás segíthet.

www.gyogyhir.hu

Vas és táplálkozás

Bár tény és való, hogy a vas egyes növényekben kifejezetten nagy arányban van jelen, mégsem ezek az ideális beviteli források. A növényi vas felszívódása ugyanis sokkal rosszabb, mint az állati eredetű. Vagyis bár a spenót köztudottan gazdag forrása ennek a mikroelemnek, mégis nagyon nehezen tudunk annyit megenni belőle, ami fedezi a szükségleteinket. Az állati eredetű vasat (az úgynevezett hem vasat) a szervezet hatékonyabban képes felhasználni, mint a növényi eredetűt. Ha azonban például a spenótot csirkehéussal, hallal esszük, a növényi vas felszívódási határfoka is sokszorosára növekszik. Vannak anyagok, amelyek csökkentik a vas felszívódást (például a rostos ételek, tea, kávé, korpa, kalcium), de hasznosulását segíti a C-vitamin, a folsav, a fruktóz, valamint a savas közeg is. Ezért a vaskészítményeket érdemes például narancslével, a zöldsalátákat pedig citromlével meglocsolva fogyasztani.

D - K D

Felmérések szerint minden harmadik várandós nő vashiányos vérszegénységben szenved, pedig az alacsony vasszint károsan hat a magzat fejlődésére, befolyásolja a születését, illetve az anya kedélyállapotát is. Az egészséges ember teljes vaskészlete 3-3,1 gramm. A felnőttek napi vasszükséglete 10-15 mg.

FÁRADT?
NEM FÁRASZTÓ MINDIG FÁRADTNAK LENNI!

FLORADIX®
KRÄUTERBLUT® SZIRUP
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

A FLORADIX KRÄUTERBLUT szirup tulajdonságai:

- A benne lévő vas, valamint a B₁₂ és a B₁₁-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvérsejt-képződéshez
- A vas(III)-glükonátból származó szerves kötődésű vas, a B₁₂, B₉ és B₁₁-vitaminok jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kifáradás csökkentésére, valamint a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokra
- A C-vitamin fokozza a vas felszívódását
- A tápanyagokat már oldott formában tartalmazza, ezért könnyen bevehető
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt
- Vegetáriánusok számára is alkalmas
- Különösen előnyös nőknek, beleértve a várandós és szoptató anyákat, gyermekeknek, serdülőkorúaknak, idősebbeknek, betegségekből lábadozóknak, sportolóknak és aktív életmódot folytatóknak

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelési honlapunkon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
OETI szám: 7521/2010



Salus

...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.
További információkat kereszben bennünket az alábbi elérhetőségeinken:
Tel./Fax: 36/431-001, Mobil: 20/539-2966
Web: www.vashiany-verszegenyseg.hu
E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu

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



„Gyógyult rákbeteg vagyok, és azt hallottam, nem szabad gyógyfürdőbe járnom. Ez tényleg így van? Miért? Sajnálom, nagyon szeretek gyógyfürdőbe járni.”



Válaszol: dr. Képes Ildikó fizioterapeuta, Bogács Gyógyfürdőjének szakorvosa

A fürdőzés az emberi civilizációval egyidős, szelíd gyógymód, a természetben rejlő gyógyítási lehetőség kihasználása. A feltett kérdés azonban mégis nehéz. Egy régebbi szakmai álláspont szerint, amennyiben 5 év után tünetmentes a beteg, akkor gyógyultnak tekinthető. Ma úgy áll a dolog, hogy 2 év eltelte után mondjuk, hogy csökken annak a kockázata, hogy a betegség kiújul, azonban valamilyen rizikó azért mindig ott van a levegőben. De nincs két egyforma betegség, nincs két egyforma

páciens. A gyógyvizek között is jelentős különbség van. A földből feltörő vizek gyógyhatása főleg a kémiai alkotóelemekből, a kőzetekből kioldott sókból, az elnyelt gázokból, az ásványokból származik – és ehhez jönnek az egyéni, személyes reakciók, vagyis a test adta „válaszok”. Nálunk, Bogácson például kénes, nátrium-hidrogénkarbonátos gyógyvíz van, ahol jelentős a kénes pára képződése, ami feloldja a letapadást a hörgőkben. A kén az ízületi kopásos elváltozásokon kívül, beleértve a

koszorús erekben fejt ki védőhatást, a szénsav általában hat az erekre.

Egy rákbetegség súlyos pszichés megrázkódtatással is jár, a gyógyult, vagy legalábbis a hosszú évek óta tünetmentes páciens természetes vágya, hogy végre fürdőzhessen. Ha egy ilyen beteg elmegy a reumatológushoz vagy a fürdő szakorvosához, mindenképp mondja el, hogy milyen eseményeken van túl. A reumatológus a legtöbb esetben konzultál az onkológussal. Én például az onkológus véleménye és a leletek ismeretében adok tanácsot a fürdőzés mikéntjéről. Ha azt mondja az onkológus, hogy a beteg teljes felvilágosítása után lehetséges, hogy gyógyfürdőzzön, akkor a továbbiakat már velem beszél meg a páciens. A szakemberek véleménye megoszlik. Nem egyértelműen megítélhető esetekben az a biztos, ha nem fürdik a páciens, ugyanis ma még tisztázatlan biológiai hatásmechanizmus van a háttérben. Ez tapasztalaton alapuló tudomány. Nem bizonyított, de az sem kizárt, hogy a víz a kiújulás lehetőségét is fokozhatja. A legjobb az, amikor egy team dönti el, hogy a beteg fürdőzzön vagy sem.

VAXOL®

Fülspray

GYÓGYSZERKÖNYVI TISZTASÁGÚ, BAKTÉRIUM- ÉS GOMBAÖLŐ HATÁSÚ, OLÍVAOLAJ TARTALMÚ FÜLSPRAY



- Túlzott fülzsír termelődése esetén a fülugó kezelésére, megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójáratra, viszkető fülre
- Gyermekeknek már 1 éves kor felett ajánlott

www.vaxol.hu

BESZEREZHETŐ VÉNY NÉLKÜL
A GYÓGYSZERTÁRBAN!



1119 Budapest, Fehérvári út 89-95.
Tel.: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

sAtco

www.satco.hu



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



Kedves Olvasóink!

A **HERBioticum Magyarország** jóvoltából a képen látható HERBioticum ajándécsomagot sorsoljuk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. **2018. február 22-ig** küldjék a megfejtést e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.

1. Mely gyógynövény ismert sebgyógyító, gyulladáscsökkentő, valamint hidratáló hatásáról is?
 - a.) vadgesztenye
 - b.) körömvirág
 - c.) ginkgo biloba
2. Hogyan nevezzük azt, amikor többféle gyógynövény egyidejű használata egymás hatását kiegészítve segíti a gyógyulás folyamatát?
 - a.) szinergia
 - b.) szegmens
 - c.) szintézis
3. A körömvirág virágzatának milyen jellegzetes színe van?
 - a.) fehér
 - b.) narancssárga
 - c.) lila

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

A nyertes: Molnár Melinda, Kapospula

Gratulálunk!

Szabaduljon meg a
SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

Korszerű technikával ✓

Fájdalommentesen ✓

Altatás és injekció nélkül ✓

Várólista nélkül ✓

Prémium műlencsék széles választékával várjuk, mellyel műtét után **olvasószemüvegre sem lesz szüksége!**

**LÁSSON ÚJRA ÉLESEN,
SZÜRKE HELYETT SZÍNESEN!**

JELENTKEZZEN MOST
kedvezményes alkalmassági vizsgálatra!