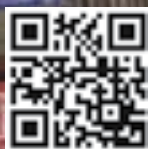


GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



TÁPLÁLKOZÁS

Húsvéti
étkezés

ÉLETMÓD

Táplálkozás
influenza alatt

PSZICHOLÓGIA

Miért fontos
a testmozgás?

EGÉSZSÉG

A gyógyfürdőzés
élettani hatásai

ORVOSDINASZTIÁK

Interjú: Doleviczényi Péter fül- orr- gégész, fej-, nyak-
és plasztikai sebész, fia és unokája



Butik tavasz

ERŐS, RUGALMAS CSONTOKAT! K₂-VITAMIN-FORTE 100µg

Elegendő a kalcium (napi 700 mg) az ételünkben (Orsz. Gyógysz. Int.), de segíteni kell beépüléséit!
- A K₂-vitamin segítségével jut a kalcium a vérből a csontokba.
- Az erekben csökken a kalciumszint.



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

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!

VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

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

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

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

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

TÖZEGÁFONYA: 16 éve sikeres a CRAN-C!

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

Téli AKCIÓ -20%!

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!

BioCo szerves KRÓM

A BioCo szerves KRÓM kizárólag szerves kötésű, jól hasznosuló króm(III)-pikolinát formában tartalmazza a normál vércukorszint fenntartásához szükséges krómot, magas, 250 µg-os hatóanyag-mennyiségben.



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

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

BioCo szerves VAS

A BioCo szerves VAS kizárólag szerves kötésű glükonát formában tartalmazza a normál vörösvérsejt- és hemoglobin-képződéshez szükséges vasat jelentős, tablettánként 14 mg-os hatóanyag-mennyiségben.



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

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

BIOCO szerves SZELÉN

A BioCo szerves SZELÉN kizárólag szerves kötésű, jól hasznosuló L-szeleno-metionin formában tartalmazza az immunrendszer és pajzsmirigy normál működéséhez szükséges szelént, magas, 100 µg-os hatóanyag-mennyiségben.



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

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

LOLLILAND KÉZFERTŐTLENÍTŐK ÉS SZILIKONTOKOK nagy választékban a patikapack.hu-n!

- ♥ A zseléhez szilikontok is rendelhető, ami egyedi méretre készült.
- ♥ Bármilyen táskára, övre akasztható, így mindig kéznél van.
- ♥ Célcsoport 3 éves kortól.
- ♥ Kisgyermek, férfiak és nők egyaránt használhatják.
- ♥ Nincs ragacsos utóérzet.
- ♥ Pézsmát nem tartalmaz.

www.patikapack.hu



Megrendelhető:
www.patikapack.hu,
vagy keresse
a gyógyszertárakban!



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



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

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

Terjesztés:
Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:
Press GT Kft.,
1139 Budapest, 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

Nagyon szeretek gyógyfürdőbe járni, de még soha nem jutott eszembe, hogy nemcsak a szállodát és a programokat kell kiválasztanom, hanem azt a gyógyvizet is, ami a legjobban illik hozzám. A szakértő szerint ebben az értelemben a gyógyvíz a parfümhöz hasonlít. Hát rajta, böngésszenek, és találják meg a kedvencüket! Magyarország gyógyvíz-nagyhatalom, az ország 80 százaléka alatt találhatóak különféle gyógyvizek, melyek nagyon hatásosak lehetnek mozgásszervi, bőrgyógyászati vagy nőgyógyászati problémák esetén. Egészséges embereknek is érdemes kipróbálni őket, hiszen relaxálás, stresszoldás mindenkire ráfér. Ha pedig már gyógyvíz, akkor nemcsak fürdés, hanem gyógykezelések, gyógykúrák is. Évi két alkalommal a TB is beszáll a fürdőbelépő és a kezeléseik finanszírozásába. Mire várnak?

Vámos Éva

Súlyosabbak a dohányzás következményei



Eddig is tudtuk, hogy kismamának nem szabad dohányoznia, és eddig is előfordult, hogy láttunk olyan várandós nőt, aki nem törődött a tiltással. A legújabb kutatási eredmények szerint azonban az eddig feltételezettnél súlyosabb következményei vannak annak, ha egy kismama dohányzik vagy a környezetében cigarettáznak. A dohányzás hátráltatja az emésztésért felelős szervek, a szív- és érrendszer valamint a tüdő egészséges fejlődését, ráadásul tudományos bizonyítékok vannak arra, hogy ez nemcsak közvetlenül a magzatban mutatható ki, hanem az ő gyermekeiben is. Vagyis egy dohányzó, illetve dohányfüstöt elszívő nő unokái is „öröklük” a káros hatásokat, még akkor is, ha a köztes generáció, tehát a megszületendő gyermek később egyáltalán nem dohányzik.

A csodálatos emberi agy

Egészséges területre „helyezi át” a beszédkézségeket a stroke-on átesett babák agya - állapították meg képkalkáló eljárás segítségével a Georgetowni Egyetem tudósai. A kutatásban 12 olyan, 12-25 év közötti fiatal agyi felvételeit vizsgálták meg, akik nem sokkal születésük előtt vagy újszülöttként stroke-on estek át. A kutatók azt remélik, munkájuk segíthet a stroke-ot szenvedett felnőttek rehabilitációjában is – írta a BBC hírportálja.

Étel, ami rákot okozhat

Francia tudósok szerint létezik kapcsolat a túlságosan feldolgozott ételek – sütemények, csirkefalatok, csomagolt kenyérfélék – fogyasztása és a rák kialakulásának kockázata között. A 105 ezer résztvevő bevonásával végzett kutatás eredményei arra utalnak, hogy minél több ilyen ételt fogyaszt valaki, annál nagyobb a daganatos betegség kialakulásának rizikója – ismertette a tanulmányt a BBC News. Figyelmeztettek arra is, hogy további kutatásokkal kell vizsgálni és igazolni a felfedezett lehetséges kapcsolatot.

Lépcsőzés az alacsony vérnyomásért!



Nemcsak a lábizmokat erősíti a lépcsőzés, hanem a vérnyomást is csökkenti, különösen az ösztrogénhiányban szenvedő klimaxos nőknél, akik hajlamosak a szív- és érrendszeri valamint izomproblémákra – derítette ki az Észak-Amerikai Menopauza Társaság Menopause című folyóiratában közzétett új tanulmány. A menopauza utáni nők számára nehéz a megfelelő mozgásformát kiválasztani, mivel egyes sportok egészségi problémákat okozhatnak. A lépcsőzés azonban kombinálja az aerobik és a rezisztencia edzés fent említett előnyeit, ezen kívül segít a zsírégetésben és csökkenti a csontritkulás kockázatát is.

Szigorúbb szabályok Hollandiában

Meg kell szüntetni a bárokban és kávézókban kialakított dohányzó helyiségeket Hollandiában – mondta ki a hágai fellebbviteli bíróság. 2008-ban sok bárban és kávézóban alakítottak ki elzárt dohányzósarkot, a bírói fórum azonban arra jutott, hogy a tulajdonosoknak ezeket is be kell zárniuk. Az indoklás szerint a nemdohányzók nagy társadalmi nyomást érezhetnek, hogy cigarettázzanak, ráadásul a füst óhatatlanul kiszökik a vendéglátóhelyek többi részébe is, az alkalmazottak pedig a helyiség takarításakor is a passzív dohányzás ártalmainak vannak kitéve.



Lassan egyen, ha nem akar elhízni!



Azok, akik lassan esznek, kisebb valószínűséggel híznak el – állapították meg japán kutatók, akik szerint a vacsora utáni rágcsálnivalók elhagyása segít az egészséges testsúly elérésében és megőrzésében, és az is, ha az ember már nem eszik lefekvés előtt két órával – írta a The Daily Telegraph. Ez nem számít új információnak, de most tudományos vizsgálattal is bizonyították. A tanulmány készítői 60 ezer olyan ember egészségbiztosítási adatait elemezték Japánban, akik rendszeresen jártak orvosi kivizsgálásokra 2008 és 2013 között, és ez idő alatt 2-es típusú cukorbetegséget diagnosztizáltak náluk.

Agytornával lehet edzeni az idős kutyákat

Segíthet az idős kutyák szellemi képességeinek szinten tartásában a rendszeres mentális stimuláció, amit egy érintőképernyős tréning segítségével végeztek magyar és osztrák kutatók. Az élethosszig tartó tanulás nemcsak az emberek, hanem a kutyák számára is hasznos és fontos. Az állatok idős korukban is képesek a tanulásra, ráadásul a problémamegoldó gondolkodást fejlesztő feladatok lassítják a szellemi leépülés természetes folyamatát. Viszont az idős kutyák mozgásszervi és egyéb egészségügyi problémái gyakran gátat szabnak a hagyományos, fizikai állóképességet igénylő tréningeknek. Az érintőképernyős edzés a kutyákat is kizökkenti az idős korra oly sokszor jellemző apatikus állapotból annak köszönhetően, hogy növeli a motivációt, és így még több alkalmat teremt a tanulásra.

Szerkesztette: Vámos Éva | Forrás: MTI

Mindenki szervdonorrá válik Hollandiában

A jövőben minden állampolgár automatikusan szervdonor lesz Hollandiában egy új törvénymódosítás értelmében, hacsak kifejezetten nem tiltakozik ellene. Hollandiában eddig külön fel kellett iratkozni a szervdonorok listájára, és helyi sajtóhírek szerint ezt mindössze a lakosság 40 százaléka tette meg. Az erről nem rendelkező emberek esetében pedig tízből közel hét esetben nem járultak hozzá a rokonok az elhunyt szerveinek átültetéséhez. A módosítás 2020 júliusában lép életbe egy nagyszabású tájékoztatói kampányt követően.



Sikeresen növesztettek emberi petesejtet



Először növesztettek emberi petesejtet laboratóriumban, petefészekszövetben a legkorábbi fázistól egészen a teljes érésig brit és amerikai tudósok. A Molecular Human Reproduction című szaklapban közzétett tanulmány szerzői szerint eredményeik segítségével a jövőben a meddség új gyógymódjait, valamint regeneratív, vagyis saját őssejtet felhasználó terápiákat fejleszthetnek ki, valamint még pontosabban megérthetik az emberi élet legkorábbi szakaszának biológiáját. Az edinburgh-i kutatókórházban és a New York-i Humán Reprodukciós Központban végzett új kutatás az első, amelyben az emberi testen kívül növeltek petesejtet a legkorábbi fázistól a teljes érésig.

Meddig marad még az óraátállítás?

Az Európai Parlament képviselői állásfoglalásukban az évente kétszer esedékes óraátállítás szükségességének felülvizsgálatát kezdeményezték. Számos tanulmány sikertelenül próbálkozott meggyőző eredményt elérni a szabályozás előnyeit illetően, negatív hatásokat azonban rendre kimutattak az emberi egészségre nézve. Az EP-képviselők állásfoglalásukban felszólították az Európai Bizottságot, hogy végezzen alapos értékelést a nyári időszámításról szóló irányelvről, és szükség esetén tegyen javaslatot annak felülvizsgálatára. Az óraátállítás kérdésének napirendre tűzését Finnország kezdeményezte.



A FruitVeb kampányol

Az idén is folytatódna a Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi Szervezet és Terméktanács (FruitVeb) zöldség- és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő marketingkampányai. A „Naponta 3x3” program üzenete: „Fogyassz naponta háromszor háromféle zöldséget és gyümölcsöt az egészségért. A második pillér keretében a zöldség- és gyümölcsfogyasztást sportprogramokon népszerűsítik. A harmadik pillér részvétel kiállításokon, a negyedik pedig a termékspecifikus termékmarketing program.

Autizmus kimutatása teszttel

Az autizmust vér- vagy vizeletvizsgálattal kimutató tesztet fejlesztettek ki brit kutatók a Warwicki Egyetemen – adta hírül a BBC hírportálja. Az autizmus spektrumzavar (ASD) fejlődési rendellenesség, ami a viselkedésben és a társas kapcsolatokban okoz problémákat. Általában két éves kor előtt nem diagnosztizálják, gyakran csak sokkal később. Jelenleg nincs olyan biológiai teszt, amely kimutatná a betegséget, azt viselkedés alapján, többszöri vizsgálattal diagnosztizálják.



—hirdetés—

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.
2011 Dúchváros,
József A. ut 75. (Ipen park)
Ker. képviselő: 06/20/550-3774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu



D-vitamin télen

Felmérések szerint tél végére hazánkban az emberek 90%-ának már elmarad a D-vitamin-szintje az ideálistól, nagyjából minden harmadiknál pedig súlyos hiányállapot tapasztalható. Miért létfontosságú a D-vitamin, és mit tehetünk pótlására?

D-vitaminnak összefoglaló néven több zsírban oldódó vitamint nevezünk. Alapvető feladatai közé tartozik, hogy a vérben szabályozza a kalcium mennyiségét, illetve elősegítse a csontosodás folyamatát. Erősíti továbbá az immunrendszert, és a tumorok egyes fajtáinál segít megakadályozni a sejtburjánzást. Alacsony szintje kedvezőtlenül hat több betegség lefolyására, ilyenek a sclerosis multiplex, a diabétesz, a reumás ízületi gyulladás, a vastagbél- és az emlőrák, hajlamosít továbbá a csonttörésre.

A napsütés nélkülözhetetlen

Nagy mennyiségben tartalmazzák egyes élelmiszerek, így például a tojás sárgája, a máj, a tőkehal-májolaj, illetve az úgynevezett olajos húsú halak – köztük tartoznak többek között a tonhal, a makréla, a szardínia, a hering, a lazac és a pisztráng. Fontos azonban

tudni, hogy a D-vitaminhiány többnyire nem éntrendi okokra vezethető vissza, hanem arra, hogy nem éri testünket elegendő napfény – a napsütés hatására ugyanis szervezetünk képes előállítani a vitamint. Egész pontosan a napfényben lévő, 270–290 nm hullámhosszú UV-B sugárzás kell a vitamin előállításához – így már érthető, miért nem pótolja ennek hatását a szolárium döntően UV-A sugarakat tartalmazó mesterséges fénye. Azt sem árt tudni, hogy az üveg is kiszűri az UV-B sugarakat, így ebből a szempontból nincs jelentősége, ha az ablakon beeső fényben sütkérezünk.

Az étrend-kiegészítők segítenek

Az optimális az lenne, ha egészségünk érdekében eleget tartózkodnánk a szabadban, amikor süt a nap.

Ezt azonban nemcsak az időjárás akadályozhatja meg – a világosabb bőrű, leégésre hajlamos emberek okkal védik magukat a közvetlen napsütéstől. Az is ismert, hogy minél idősebbek vagyunk, annál kevésbé alkalmas szervezetünk a D-vitamin előállítására. Ha a mesterséges pótlást választjuk, kérjük kezelőorvosunk tanácsát a megfelelő készítmény kiválasztásához. Érdemes lehet olyan táplálék-kiegészítőt választani, amellyel más vitaminok megfelelő szintjét is biztosíthatjuk – például a szintén létfontosságú C-vitamint, amelyhez friss zöldségek, gyümölcsök híján a téli hónapokban szintén nehezebben jutunk hozzá.

D. B.

— hirdetés —



TÖKÉLETES PÁROS A TÉLI HÓNAPOKBAN

C+D duo RETARD C-vitamin 1000mg + D3-vitamin

A megújult C+D duo filmtabletta formában, kétszeres mennyiségű D3-vitamint tartalmaz (50 µg-ot, azaz 2000 nemzetközi egységet tablettánként). Fogyasztása különösen javasolt a téli hónapokban, amikor szervezetünket kevesebb természetes napfény éri, és indokolt lehet a D-vitamin fokozottabb pótlása.



A minőség nem ismer kompromisszumot! A MEDIS Tanúsított minőségjellegű árucikk mindenki számára elérhető, a minőség és a megbízhatóság az alapja. A minőség és a megbízhatóság az alapja. A minőség és a megbízhatóság az alapja.



BIOCO.HU

TERMÉSZETES, vény nélkül kapható gyógyszer az izom- és ízületi fájdalmak csökkentésére



Dr. Csonka Endre,
ortopéd- és
traumatológiai
szakorvos

„Olyan természetes terméket kerestem, ami gyógyszer is egyúttal. A Rosacta® új hagyományos orvossággént megfelelő elvárásaimnak hatékonysága és alkalmazási területe szempontjából is. Ez minden bizonnyal olyan gyógyszer, amit minden orvosnak érdemes szem előtt tartania betegei napi szintű fájdalmának kezelésénél.”

Ortopéd és traumatológiai szakorvosként, illetve a Szegedi Vízilabda Egylet sportorvosaként is, a fájdalomkezelés gyakori feladat számomra. Mindenki, a lehető leghamarabb akar megszabadulni a fájdalomtól, hogy elkezdhesse az edzést és újra játszhasznak. A fájdalom azonban azt jelzi, hogy a testnek szüksége van a pihenésre és regenerációra.

Bármely sporttevékenység vezethet sérülésekhez, amelynél az első választás általában helyi fájdalomcsillapító gyógyszer. Használata segít csökkenteni a duzzanatot és felgyorsítani a mobilitás helyreállítását, ami különösen fontos a sportolók számára. A mindennapi életben azonban nemcsak a sportsérülésekkel, hanem a helytelen testtartással, a mozgás hiányából stb. fakadó fájdalommal is találkozunk. Izom- vagy ízületi fájdalmakkal küzdő betegeknek

hatékony, helyi gyógyszerkészítményeket ajánlok, ha lehetséges, növényi eredetűt, ami folyamatosan használható, hosszú időtartamon keresztül.

Tavaly találkoztam az új, természetes hatóanyag tartalmú, helyileg alkalmazható készítménnyel, a Rosacta®-val. A Rosacta® hatóanyaga 10 % rozmaringolaj, mely az izmokban és az ízületekben fellépő enyhébb fájdalom csökkentésére ajánlott. A Rosacta® kettős a hatással rendelkezik: csökkenti a fájdalmat és javítja a perifériás keringést, ami kulcsfontosságú a gyorsabb regeneráció és gyógyulási folyamat szempontjából.

Sok híres elődömhöz hasonlóan, mint Sigmund Freud és Konrad Wilhem Röntgen, először az újdonságot (Rosacta®) én is a feleségemen próbáltam ki, aki háti fájdalmára használta a Rosacta®-t. A krémet naponta csupán egyszer, lefekvés előtt használta, panaszai pár nap után elmúltak. Látna a Rosacta® nagyszerű és gyors hatékonyságát, elkezdtem ajánlani a betegemnek és a vízilabdásoknak is. Az eredmények nagyon jók.

A legfontosabb előnye a betegek számára, hogy ez egy hatékony, mégis természetes termék. Számos embernek van krónikus izom- vagy ízületi fájdalma, ami azt jelenti, hogy olyan fájdalomcsillapító van szükségük, amely biztonságosan és hosszabb ideig használható.

A Rosacta® határozottan az a gyógyszer, ami erre képes. A nagyszerű fájdalomcsillapító hatása mellett, a Rosacta®-nak kellemes illata és krémes állaga van. Az alkalmazása után a bőr lágy, puha tapintású, nem ragacsos állagú, a krém jól felszívódik és nem hagy zsíros foltot az alkalmazási területen. Ez nagyon fontos a betegek számára, mert nem kell odafigyelniük, hogy a ruhájuk esetleg foltos lesz.

Ahogy Hippokratész mondta: „A természet maga a legjobb orvos.” A természetes termékek hosszú évek óta hatékonyságról tesznek tanúbizonyságot, és ha a természet olyan csodálatos alkotó, akkor először miért ne használjuk ki az onnan származó orvosságokat?

Dr. Csonka Endre

Ortopéd- és traumatológiai szakorvos
A Szegedi Vízilabda Egylet sportorvosa

„Könyöksérülésemre használtam a Rosacta® krémet. Az első egy héten elmúltak a panaszaim, amíg a krémet rendszeresen használtam, nem is tértek vissza.”
I.M., a Szegedi Vízilabda Egylet csapattagja

„Combizomhúzdásra használtam a Rosacta®-t. A csapat gyógytornászának segítségével ultrahangos kezeléssel együtt, a fejfel bemelegítve használtuk a krémet egy hétig, majd a panaszok megszűnése után még egy hétig kenegtettem vele. Teljesen megszűnt a fájdalom, tudtam edzeni, sőt a mérkőzésen játszani is.”
F.K., a Szegedi Vízilabda Egylet csapattagja



Forrás: Andrés Jara-Oseguera,1 Sidney A. Simon,2 and Tamara Rosenbaum1 TRPV1: On the road to pain relief Winter Zoltán PhD dissertation: Examination of the transiens receptor potenciál vanilloid 1 (TRPV-1) ioncsatorna

MEDIS

Figyelmeztetés: Használat előtt olvassa el a betegtájékoztatót!
Medis Hungary Kft. | 2045 Törökbalint, Hosszúrét u. 1. | www.rosacta.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT! HAGYOMÁNYOS NÖVÉNYI GYÓGYSZER. A JAVALLATOKRA VONATKOZÓAN ALKALMAZÁSA KIZÁRÓLAG A RÉGÓTA FENNÁLLÓ HASZNÁLATON ALAPUL.



Húsvét az asztalnál

Az ünnepi ételek a hagyományokról és a szokásokról szólnak. A nagyböjtöt ma már kevesen tartják be szigorúan, a húsvéti alkoholfogyasztás és a bőséges, nagy lakomák ellenben máig szokásban maradtak. Hangolódjunk a húsvétra és engedjük szabadon a fantáziánkat!

súlyt kellene kapniuk a növényi rostoknak, a vitaminoknak, a nyomelemeknek – véli a szakember.

Új kedvencek az asztalon

Sonka, torma, tojás, foszlós kalács – aki teheti, megadja a módját az ünnepi készülődésnek. Ugyanakkor érdemes ezúttal nemcsak a minőségre, hanem a mennyiségre is figyelni, hogy egy gyomorfájás, vagy hasi panasz ne árnyékolja be az ünnepet – tanácsolja Keviczki Viktória. A sonkának nagy az energia- és zsírtartalma és a benne lévő koleszterin mennyisége sem elhanyagolható. Figyeljünk arra is, hogy a sonka a jó ízét sok esetben csak adalékanyagoknak (aromáknak, sós páclének) köszönheti. Érdemes tehát körültekintően választani. Akár hidegen, akár melegen esszük a sonkát, a népi gyógyászatban is kedvelt friss torma fel-

tétlenül jár mellé, ahogyan akár a retek, saláta, újhagyma, paprika, paradicsom is. Még különlegesebb ötlet a sonkához valamilyen gyümölcsöt, körtét, almát, vagy akár ananászt felszolgálni. Friss zöldségekből készíthetünk salátákat, köretet, sőt akár turmixot is. Majonéz helyett válasszunk joghurtot vagy reszelt tormát. A Délkelet-Európából származó növény emésztést serkentő hatású, és alkalmazzák vizelethajtóként, meghűlés kezelésére, vagy pakolásokban reumás fájdalmak enyhítésére. Elkészítése egyszerű: a megtisztított gyökeret lereszeljük, egy pillanatra felforrósítjuk, majd felöntjük ecetes vízzel. Fél nap állás után fogyasztható.

Milyen legyen a pékáru?

A húsvéti menü sokszor hidegtálakból áll, amihez általában kenyér, pékáru tartozik. Ezek közül érdemes a teljes őrlésű lisztből készült, különféle magvas, korpás kenyert, illetve kiflit, zsemlét választani. Fonott kalácsot is készíthetünk graham- vagy tönkölylisztből. A chilis és borsos vagy éppen mustáros ételek sokkal jobban serkentik a savtermelődést, mint például a zöld fűszerek, válasszuk tehát az utóbbiakat. Bizonyos fűszereknek éppen az a céljuk, hogy segítsék az emésztést: ilyen a majoránna, a babérlevél, a kakukkfű, a bazsalikom és az oregánó is. Rántás helyett habarjunk durum vagy teljes kiőrlésű liszttel, barna rizsliszttel, kefirrel, joghurttal, alacsony zsírtartalmú tejjel. A rakott-töltött ételeket dúsíthatjuk zabkorpával, hajdinapehellyel, fehér rizs helyett pedig használjunk barna rizst. A tojás a húsvéti ünnep talán legjellegzetesebb jelképe. Gyakorlatilag az összes létfontosságú vitamint megtalálható benne, így a szem, a haj, a bőr és a köröm legjobb táplálója. A benne

levő kolin megakadályozza a zsírok lerakódását, biztosítja az idegrendszer megfelelő működését. Egy darab fedezi napi fehérjeszükségletünk 12 százalékát. Nagyon finom töltött tojást készíthetünk, ha a sárgáját összekeverjük tonhállal, citrommal, mustárral és fűszerekkel, és ezt töltjük a fehérjébe. Az asztalon legyen a gyümölcsöknek is fontos szerepe, hogy a nassolások egy részét gyümölcsfogyasztással ki lehessen váltani. Ha édességre vágyunk, érdemes fagyasztott gyümölcsökből turmixokat, présleveket készíteni. Utóbbiak előnye, hogy az üzletekben kapható dobozos gyümölcslevekkel ellentétben nincs bennük tartósítószer és hozzáadott cukor.

Dózsa-Kádár Dóra

Az igazán ízletes, hagyományos húsvéti sonka elkészítése külön tudomány. Főzés előtt annyi óráig kell hideg vízben áztatni, ahány kiló a sonka, majd lassú tűzön szintén annyi órán keresztül kell főzni, utána pedig a saját főzőlevében kell hagyni kihűlni.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Héczey András háziorvos elmondja, hogyan károsítja az elhízás a májat.

hirdetés

hirdetés

Gyomorégés?
Nem kell elköszönnie
kedvenc ételeitől.



RICHTER GEDEON

10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 805 Budapest, Gyömői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +361 505 70 32, drugsafety@richter-fas.com - www.quamatelmini.hu

SEGÍTSÉG KÉT FALAT KÖZÖTT HÚSVÉTKOR IS!
DIPANKRIN® OPTIMUM A RICHTERTŐL

- Emésztést elősegítő gyógyszer
- A filmtablettákat étkezés közben bevéve megelőzhető a puffadás, teltségérzet.



RICHTER GEDEON

100 mg dipankrin-epi tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 805 Budapest, Gyömői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +361 505 70 32, drugsafety@richter-fas.com

www.dipankrin.hu



Document ID: KEDR/DAC/017, Lásd a dátum: 2018.02.25

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

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

Táplálkozás megfázás alatt

A sok pihenésen és kellő mennyiségű folyadékfogyasztáson túl vajon miképpen segíthetjük a gyógyulás folyamatát?

„A leves gyógyít.” Marion Grillparzer ezzel a címmel jelentetett meg egy tanulmányt, mely egycsapásra bestseller lett, és a világ legtöbb nyelvére lefordították – talán éppen azért, mert ezzel Marion dédanyáink, nagymamáink emlékművét állította fel. Korábban az asszonyoknak nem volt tudományos magyarázatuk arra, hogy a meleg, klasszikus tyúk- vagy csirkehúsleves miért tesz jót, egyszerűen látták az eredményt. Ma már bizonyított, hogy a húsleves körüli felhajtás nem egyszerűen „marketing”: a sós lé segíti a szervezet hidratálását, és egyben lehetőség az elveszett nátrium visszaszerzésére, míg a zöldségek vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak, maga a szárnyas pedig biztosítja a fehérjét, ami ugyancsak fontos a gyógyuláshoz. A forró, zamatos csirkeleves aromája nyugtatja a nyálkahártyát és tisztítja az orrjáratokat. Kell ennél több? Igen, a marhahúsleves. Ugyan-

is egy másik fontos tápanyag abban található meg. Az ásványi anyagok segítik a fertőzés elleni küzdelmet, méghozzá úgy, hogy szabályozzák az immunrendszert. Az ásványok közül fontos a cink, ehhez természetes úton például a marhahúsból is hozzájutunk: 7 dekagramm marhahús körülbelül 7 milligramm cinket tartalmaz, azaz a felnőtteknek javasolt napi értéknek éppen a felét. A marha is gazdag fehérjében és B-vitaminban is, ami szintén segíthet a betegség elleni küzdelemben.

„Kövesse a boldog színeket!”

Ez Jessica Crandall dietetikus, táplálkozási szakember híres mondása, aki szerint a megfázásos betegségek legyőzésében is segítségünkre vannak az élénk színű gyümölcsök és zöldségek, a maguk gazdag antioxidáns tartalmával. Egészségesen is szükséges, de betegen különösen ajánlott, hogy

olyan „boldog színekkel” ajándékozzuk meg a szervezetünket, mint amilyen a paradicsomnak, a paprikának, a bogyós gyümölcsöknek van. Az egészség megőrzésében és az immunrendszer működésének helyreállításában egyaránt nagy szerepük van. De igazi nagy „bumm” lehet a szervezet számára a „legboldogabb” színű narancs, a maga rostjaival és gazdag C-vitamin tartalmával. Crandall meg van győződve arról, hogy megfelelő mennyiségű narancslé fogyasztása hatásosan rövidíti le az influenza és a megfázás időtartamát. Bár ezt sem szabad túlzásba vinni, hiszen a szervezetünk csak annyi C-vitamint képes egyszerre felvenni, amennyire valóban szüksége van. A legjobb, ha a narancslevet vízzel hígítjuk, és reszelt gyömbért teszünk bele.

V. K.

A jó emésztésért

Bármennyire odafigyelünk étrendünkre, mindannyiunk életében adódhatnak olyan helyzetek, amikor emésztésünk nem megfelelő – például az időleges munkahelyi vagy magánéleti stressz, vagy egyszerűen csak a túlzott kalóriabevitel miatt. Mit tehetünk ilyenkor?

A szervezetünkbe vitt tápanyagok megfelelő feldolgozásáért, energiává alakításáért emésztőrendszerünk szerveinek (így a szájüreg, a nyelöcső, a gyomor, máj, hasnyálmirigy, vastag- és végbél), valamint a fehérvér, zsírok, nukleinsavak, keményítők és cukrok lebontását végző enzimek bonyolult összjátéka felelős. Persze sokszor nem tudjuk pontosan, mi okozza a zavart ebben a komplex rendszerben – csak savas kaparást, mellkasi szorítást érzünk, illetve a reflux jellegzetes tüneteit. Refluxról akkor beszélünk, amikor a gyomor savas tartalma valamilyen mértékben visszakerül a nyelöcsőbe. Egészséges embereknél is előfordul, ugyanakkor a fejlett államok lakóinak 10-20%-a esetében kóros állapotot okoz.

A „jó” baktériumok

Az emésztéssel kapcsolatos időleges gondok orvoslására a népi gyógyászatból is ismerünk ajánlásokat. Régóta hatásosnak tartják például (és a mai napig alkalmazzzák) a pillangósvirágúak családjába tartozó növényfajt, az édesgyökeret (Glycyrrhiza glabra). Drogféleségei (így száraz vagy folyékony kivonata) a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is szerepelnek; egyes összetevőinek kedvező gyulladáscsökkentő hatást tulajdonítanak gyomornyálkahártya-gyulladásra, valamint gyomorsavtúltengés okozta nyálkahártya-sérülésekre.

Jóval újabb kutatások pedig azt bizonyították, milyen fontos szerepet játszanak a normál bélflóra úgynevezett „jó” baktériumai az egészséges emésztés fenntartásában. A jó baktériumok között tartják számon többek között a Bifidobacterium törzs tagjait, valamint a Lactobacillus törzsből egyebek mellett az acidophilus és a rhamnosus alfajokat. Ma már kaphatók olyan emésztést segítő készítmények, amelyek egyaránt tartalmaznak jó baktériumokat, illetve az édesgyökérből származó összetevőket.

D. B.

Ha tüneteink az alkalmi segítség ellenére fennmaradnak, ha az emésztési problémák rendszeresek, akkor mindenképpen szakemberhez kell fordulnunk.



INFORMÁCIÓS VIDEO



Hallgassa meg Dadda Noémi dietetikus előadását az egészséggel kapcsolatos tévhitekről és tényekről!

hirdetés

Vásároljon egy 50db-os kiszerelet és egy 20db-osat kap INGYEN!

LACTOSEVEN tejsav-, és bifidobaktérium étrend-kiegészítő tabletta 20x, 50x

LACTO SEVEN

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!

Forgalomban hozatali engedély jogosultja: Vitabalans Oy, 13500 Hameenlinna, Varastokatu 8, Finland
Magyarországi képviselő: Vitabalans Kft. 1033 Budapest, Lak tanya u. 4. Tel.: 06 1 631 0332
Az utolsó módosítás dátuma: 2018. 02. 15.

50 tabletta 20 g
20 tabletta 8 g

LACTO SEVEN

Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus casei
Lactobacillus plantarum

Lactobacillus reuteri
Lactobacillus rhamnosus
Bifidobacterium longum
Streptococcus thermophilus

Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus casei
Lactobacillus plantarum

Lactobacillus reuteri
Lactobacillus rhamnosus
Bifidobacterium longum
Streptococcus thermophilus

Finnsz minőség 1980 óta

Vitabalans

AZ AKCIÓRÓL ÉRDEKLŐDJÖN A PATIKÁKBAN!

hirdetés

SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

Pharmaforte

GASTRO-BON

rágótabletta

*Akció -15%

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

Hatóanyagai kedvezőek

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

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

Hazai gyártású termék

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

*Akció: március 31-ig
Ajánlott ára: 1850Ft/30db
3050Ft/60db

A mozgás szabadsága

Hamarosan itt a tavasz, a szabadtéri sportok ideje. Ha hosszú kihagyás után hirtelen kezdjük az intenzív mozgást, ízületeink könnyen megsérülhetnek. A gyulladás általában előjelek nélkül jelentkezik, ezért legyünk elővigyázatosak! Statisztikák szerint minden nyolcadik-tizedik ember szenved valamilyen mozgásszervi problémától.

Az ízületi problémák szinte menetrendszerűen jelentkeznek életünk második felében: nehezen mozog, ropog a térd, fáj a derék, merev a könyök, csípőprotézisre van szükség. Nem csoda, hogy az ízületeink ilyen sérülékenyek, hiszen szinte folyamatosan használatban vannak. De ha nemcsak használjuk, hanem óvjuk is őket, sok kellemetlenséget megelőzhetünk.

A mozgásszervi betegségek tünetei rendkívül változatosak lehetnek és három nagy csoportba oszthatók: gyulladásos eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos és csonttrikulás-betegségek. Sokszor előfordulhat, hogy valakinél egyidejűleg csonttrikulást és ízületi kopást diagnosztizálnak – magyarázta lapunknak a téma szakértője, dr. Taller Gabriella. A gyulladásos megbetegedéseket további csoportokra bonthatjuk: az egy, a több és a sok- ízületi gyulladásos betegség típusokra. A reumatológiai megbetegedéseket többnyire fájdalom, mozgásszervi korlátozottság, vagy akár mindkettő is jellemezheti. Eredetét tekintve lehet csonti és lágyrész eredetű. Az utóbbi esetben a fájdalommas feszülő csomók okozhatnak problémát.

A csípő esetén a nem megfelelő módon végzett testépítés, versenyszerű torna, tenisz, a térd esetében a túl intenzív labdarúgás, síelés, kosárlabda egyaránt problémát okozhat. Az ízületeket nem terhelő sportok, így a rendszeres úszás, szobakerékpározás, napi néhány kilométer séta életkortól függetlenül mindenkinek jót tesz – mondja a doktornő.

Hogyan előzhetjük meg?

A megelőzést segítik a kondroitin-szulfát és a glükózamin tartalmú

készítmények, melyek a porc újjáépülésében és felépítésben játszanak szerepet. Az ízületi gyulladásoknál számos gyógynövényt hívhatunk segítségül. Az árnik a kiváló gyulladás- és fájdalomcsökkentő gyógynövény. Külsőleg vérömlenyek felszívódásának gyógyítására, zúzódások és rándulások, továbbá a reumatikus izom- és ízületi fájdalmak, gyulladt rovarcsípések ellen hatásos. A fekete nadálytő belsőleg mérgező, ezért csak külsőleg alkalmazzuk! Reumatikus panaszok, ízületi fájdalmak esetén nagyon intenzív hatású, látványos javulást idéz elő. Gyulladáscsökkentő, csontregeneráló hatású. Hatásos izomfájdalmakra, derék-, térd-, könyök ízületi gyulladására, fájdalmakra, ízületi túlerőltetés (például sportolás, nehéz fizikai munka miatti túlterhelés) esetén. Ha gyógyszeres kezelést igénylő ízületi betegségünk van, folytassunk a gyógynövényekkel kiegészítő terápiát, és mindenképpen konzultáljunk előtte orvosunkkal! A mozgásszervi betegségek karbantarthatók, gyógyszeres kezeléssel és mozgásszervi gyógytorna gyakorlataival valamint a panaszoktól függően alkalmazott fizioterápiával eredményesen befolyásolhatók.

Dózsa-Kádár Dóra

A nők esetében a térd-ízületi kopás gyakorisága négyszerese a férfiakénak. Ennek az az oka, hogy a női nemi hormonok befolyásolják az ízületi szalagok rugalmasságát.

Korunk betegsége a száraz szem

A szakértők arra figyelmeztetnek, hogy a téli időszakban sokkal gyakrabban fordul elő a száraz szem szindróma, mint máskor, mivel ilyenkor hideg és száraz a levegő, ugyanakkor jellemzően kicsi a páratartalom a szabadban és a lakásban is.

Tudta? Ahhoz, hogy a szem optimális fiziológiai feltételek mellett működjön, percenként legalább 15 pislogás lenne szükséges.

Először csak egyre távolabbra kell tartani az újságot, később jön a szürkehályog, majd egyre zavaróbbak lesznek a tükröződések, romlik a színlátás, és a perifériás látás is jelentősen lecsökken. A száraz szem szindróma tünetei közé tartozik a fájdalom, a homályos látás, a szúró vagy égő érzés, sőt a könnyező szemek is, mivel a szervezet így próbálja kompenzálni a szárazságot. Az orvosok szerint, ha a tünetek megjelennek, egy egyszerű szemfenék vizsgálattal megállapítható, hogy allergiáról vagy szemszárazságról van-e szó. Mint dr. Kósa Tünde szakorvos lapunknak korábban magyarázta: a száraz szem nevű betegség valójában azokat érinti, akik órákig végeznek olyan feszített koncentrációt igénylő munkát, amihez elsősorban a szemükre van szükségük. Így aztán a száraz szem problémájával többségében azok fordulnak orvoshoz, akiket munkájuk a számítógéphez köt, vagy akik hosszú időt töltenek például autóvezetéssel. A baj fő oka az, hogy a panaszosok egyszerűen elfelejtik pislogni.

A menopauza ront a helyzeten

A nőknél gyakoribb a szemszárazság kialakulása az olyan hormonális változások hatására, ami a fogamzásgátló tabletták szedésével hozható összefüggésbe, valamint menopauza (vagyis a változókor) idején is erősödhetnek ezek a panaszok. A tüneteket okozhatja az időjárási körülményeken kívül olyan betegség, ami gátolja a könnyképződést; egyes gyógyszerek; illetve szemhéjzáródási problémák. Hogy elkerüljük a kellemetlenségeket, érdemes műkönytárcsával, egyéb gyógyszerrel próbálkozni, illetve figyelni a szoba párasítására. Ha a panaszok nem múlnak, mindenképpen menjünk szakorvoshoz! A korrál mindkét nemnél fokozatosan nő a szürkehályog, a zöldhályog és a makula degeneráció (sárgafolt-elfajulás) kockázata is.

Mit tehetünk a szemünk egészségéért?

Az öregedéssel járó szembetegségek megelőzésében a legfontosabb a rendszeres szemészeti vizsgálat. Mint a szakemberek mondják, a szembetegségek kockázatának csökkentésében kulcsfontosságú a

krónikus betegségek (cukorbetegség, magas vérnyomás, érrendszeri betegségek) kezelése, karbantartása. A szem egészségéhez hozzájárulhat a gyümölcsökben, zöldségekben és halban gazdag étrend is. Különösen a sárga, narancsszínű (répa, citrusfélék), a piros-kék (szeder, áfonya) és a zöld leveles (fodros kel, spenót, kelbimbó) zöldségekben, gyümölcsökben található antioxidánsok támogatják a szemet. A vitaminok közül az A- (béta-karotin), C- és E-vitaminok, az ásványi anyagok közül pedig a cink jótékony hatását a szemre. A szem feszültségének csökkentése érdekében, negyedóránként nézzünk fel a számítógép, könyv mellől, és 10-20 másodpercig nézzünk távolba. Tévénél is érdemes 20-30 percenként elnézni a képernyőről. Ha pedig olyan helyre megyünk, ahol tudjuk, hogy szemünk könnyen kiszáradhat (például repülőgépen, biciklizés közben), tartsunk magunknál szemcseppet, vagy szemspray-t, ami kíméletes, hatékony és gyors segítség.

Dózsa-Kádár Dóra

Optaridin szemhéjspray száraz és fáradt szemre



Sokat vezet?

Hamar fáradtak lesznek a szemei? Száraznak érzi őket?

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

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

UW PREMIUM FUNCTIONAL SKIN CARE

Természetes Szakértelemmel

UW Premium RHEUMA MOBILITAS

A reumás és egyéb mozgásszervi panaszok enyhítésére

NO PARABENS NO PARAFFIN

UW Premium

14 féle funkcionális krém - magas gyógynövény hatóanyag tartalom

Kapható patikákban, bioboltokban.
Webshop: www.kremmester.hu
További információ: www.uwpremium.eu / mail@uwpremium.eu

kremmester

hirdetés

A testmozgás pszichológiai hatásai

Azt már nagyon régóta tudjuk, hogy a testmozgás jó hatással van nemcsak a testi, de a lelki állapotunkra is, mégis egészen a legutóbbi idő-kig viszonylag kevés tudományos bizonyíték állt rendelkezésünkre ennek a megfigyelésnek az alátámasztására.



Egy 8000 fős, 16 és 65 év közötti holland ember körében végzett vizsgálat 2007-ben közzétett eredményei azt mutatták, hogy a rendszeres testmozgást végzők elégedettebbek voltak az életükkel, és összességében boldogabbnak érezték magukat, mint azok, akik nem mozogtak rendszeresen. Ez az eredmény jó bizonyíték arra, hogy a rendszeres mozgás következtében javul az általános hangulatunk. A fizikai igénybevételel járó testmozgás különösen olyan hangulati zavarban szenvedő embereknek okoz érezhető pozitív változást, akik depressziósak vagy szorongók. Depresszió esetén nemcsak az aktuálisan meglévő állapotnak jó ellenszere a mozgás, de a sajnos oly gyakori visszaesés megelőzésében is hasznos. A depresszióban szenvedők egyik lényegi tünete, hogy nem látják a jövőt, sőt azt is „elfelejtik”, hogy a múltban történtek velük jó dolgok is. A rendszeres testgyakorlással a depressziós életébe visszatér az (értelmes) tevékenység és a teljesítmény érzete, ami hozzájárul a saját életével kapcsolatos pozitívabb kilátások ismételt megjelenéséhez.

A cukorbetegség körében pl. az átlagosnál magasabb a depresszióban is szenvedők aránya. A két rendelkezés közötti összefüggésről kimutatták, hogy oda-vissza igaz: a cukorbetegség nagyobb valószínűséggel vezet depresszióhoz, de a depressziós is nagyobb valószínűséggel válhat cukorbetegé. A testmozgás mindkét betegségre pozitív hatású, így hozzájárul ennek az ördögi összefüggésnek a megtöréséhez.

A szorongásra fogékonyabb emberek terápiájában is jó hatású a testmozgás. A mozgás csökkenti a szorongásnak való kiszolgáltatottságot, ennek következtében kisebb valószínűséggel alakul ki például pánikbetegség.

A rendszeres testmozgás egyike a jelenleg ismert legjobb eszközöknek a stressz elleni küzdelemben is. Csökkenti az általános stressz szintjét, egyúttal javítja a megküzdési képességet. A rendszeres mozgás alakítja testet, ami mindenképpen elégedettebbé tesz bennünket, a testünkről pozitívabb képet alkotunk. Az ilyen módon megnövekedett önbizalmunk erősebbé tesz bennünket a stresszel folytatott folyamatos harcunkban, másrészt társas kapcsolatainkra pozitív hatással van.

Egyes feltevések szerint a testmozgásnak a mentális állapotunkra gyakorolt pozitív hatása az alvásunk mennyiségének és minőségének javulásán keresztül érvényesül leginkább. Kétségtelen, a megfelelő időben végzett (lehetőleg napközben, de mindenképpen órákkal a tervezett lefekvés előtt) és megfelelő mennyiségű (nem extrém sok) testmozgás segít a cirkadián ritmus helyreállításában, ami pihentetőbb alvást eredményezhet. Ennek hatására kiegyensúlyozottabbá válunk, lelki ellenálló képességünk nő.

A testmozgásról kimutatták, hogy jótékony hatású a függőségek elleni küzdelemben. A mozgás hatására

ugyanúgy dopamin („boldogsághormon”) termelődik, mint például alkoholfogyasztás vagy drog hatására, ami enyhítheti a sóvárgást, hozzájárulhat ahhoz, hogy a jó érzés inkább a testmozgáshoz kötődjön, és kevésbé a szenvedélybetegség tárgyához, az alkoholhoz vagy a kábítószerhez.

Gyerekeknél összefüggést találtak a testi fittség szintje és az agy kifejltségének foka között. Úgy tűnik, hogy a testmozgás következtében fokozódik az agy hippocampális területén a sejtállomány növekedése. Ez a terület felel – egyebek mellett – a memória és a tanulási képesség megfelelő működéséért. Ez a felismerés ismételt ráirányítja a figyelmet az öregkori testgyakorlás fontosságára: az említett folyamat lassítja a mentális képességek romlását.

A kutatások ma már abba az irányba haladnak, hogy melyik mentális betegség esetében, milyen mennyiségű és típusú testmozgás lenne a leginkább hasznos. Lehet, hogy nemcsak a háziorvos nem csak gyógyszerrel ír fel nekünk, hanem napi 30 perc kötelező testgyakorlást is?



Fábrián Tamás
pszichológus



Három generációs gyógyítók

– Feltételezem, hogy az Ön felmenői is orvosok.

– Édesapám közgazdász doktor, édesanyám könyvelő volt.

– Akkor honnan jött az ötlet, hogy gyógyítson?

– Hamar rájöttem: másra nem vagyok alkalmas. A családban sok kémikus volt, először az akartam lenni, de a középiskolában kiderült, hogy nem ez lesz az utam. Egyik barátommal – a később professzorrá lett Kiss Jánossal együtt – kezdtünk el foglalkozni a biológiával, Fritz Kahntól Az emberi test csodáját olvastuk, elintéztük, hogy boncolásokon is részt vehessünk. Jártunk a József Attila Szabadegyetem előadásaira.

– A középiskola után tehát egyenes út vezetett az egyetemre...

– Éppen, hogy nem. A rendszer-változás utáni első magyar miniszterelnök, Antall József volt az osztályfőnökünk. Érettségi után mindannyiunkat elutasítottak mond-vaccinált ürüggyel. Nem estünk kétségbe, egy évre mütössegédnek szegődtünk, aztán lassan felvették valamennyiünket az egyetemre.

– Milyen osztályfőnök volt Antall József?

– 1957 tavaszán fiatal tanárként került a Toldy Ferenc Gimnáziumba. Hamar kiderült róla, hogy rendkívüli műveltségű, nagyszerű tanár. Történelmet és művészettörténetet tanított, de „nem középiskolás fokon”. Azt mondta, hogy ami a könyvben van, tanuljuk meg, de az órák sokkal érdekesebbek voltak. Ugyanúgy kellett nála felelni, dolgozatot írni, mint máshol, de olyan is volt, hogy lehetőséget adott arra, hogy valaki év

végén az egész anyagból számoljon be. Ha az jól ment, megadta az ötöt, nem érdekelte, hogy év közben az illető egyeseket is kapott. Orvosként kezeltem őt, Kiss János professzor barátommal – aki sajnos már szintén nincs közöttünk – mi diagnosztizáltuk a betegségét. Sokat küzdött, és nem kímélte magát: az orvosi tanács ellenére is bejárt dolgozni a Parlamentbe.

– A történetben ott tartottunk, hogy mégiscsak felvették Önt az egyetemre.

– Az a bizonyos év kihagyás, és a munka a műtőben meggyőzőtt arról, hogy az orvosi hivatás manuális szakterülete érdekel. Az egyetem alatt is végig a Tétényi úti kórházba jártunk, az összes műtétet végig segédkeztük dr. Lippan Imre osztályvezető mellett, aki pártolta a fiatalokat.

Akkor még gyerekcipőben járt az aneszteziológia, a gépi altatás. Megtanultuk. Mire a szigorló időszak következett, több száz altatás volt mögöttünk. Úgy volt, hogy diploma után azonnal lesz állásom, mert az egyik segédorvost függetlenítik, de ez csúszott, így én sem kerülhettem a helyére. Egerben kezdtem dolgozni, ahol nagy hasznát vettem a sebészeti múltamnak. Asszisztáltam, de a második műtétet már megkaptam: mandula-, utána orrsövényműtét következett. A negyedikétől pedig rendszeres beosztottak. Aztán szájsebészeti és szemészeti ügyeletet is el kellett látnom, és a baleseti sebészen is kellett segíteni, alkartörést is helyre tudtam tenni – nagy hasznomat vették.

– Ott ismerkedett meg a feleségével is...

– Igen, 48 éve vagyunk együtt. Egerben nem volt lakásom, orvosszálláson laktam, így amikor megkaptam a

Doleviczényi Péter fül-orr-gégész és fej-, nyak-, valamint plasztikai sebész. Fia, Zoltán szintén ezen a területen dolgozik, unokája, Levente pedig másodéves az orvosi egyetemen.

nagymamám lakását Budapesten, visszajöttünk. A Tétényiben folytattam, majd 1971 őszén hívott a Péterfybe Nákó András professzor, ott voltam 20 évig. 1991-ben a BM kórház igazgatója lettem. A 2007-es évet fájdalmasan éltük meg: valódi indok nélkül zárták be a kórházat. A remek szakember gárda szétszéledt: egy történelmi stresszt éltünk át.

– Bár egyáltalán nem látszik, de tény, hogy 77 éves, és úgy tudom, még mindig dolgozik.

– Igen, több helyen is. Például minden hónapban egy hétvégét Szekszárdon ügyelek, Budapesten a Péterfy Sándor Utcai Kórházban és magánrendeléseken. Érdekes foglalatosság, amikor a MÚPA Filharmonikusok énekkarának, művészeinek gégeészeti szakrendelést tartok.

– Nem unalmas napirend! Nem érzi megterhelőnek?

– Nyugdíj után „szabadabb” az ember, mindig megkérnek, menjek segíteni, ahol szakemberhiány van, aztán itt-ott bizony ott ragadok. Szeretem, amit csinállok, és arra nagyon büszke vagyok, hogy a fiam és az Levente unokám a rábeszélésem nélkül az én szakterületemet választották.

– Nem unatkozik. Szabadideje akkor nincs is?

– Három gyermekemtől kilenc unokám van, a legkisebb 6 hónapos, a legnagyobb 24 éves. Van egy kis szőlőnk a Balaton mellett, olykor kevéske bor is készül. Ha a seregélyek leeszik a nagy részét, akkor nem sok a munka vele. De a szőlő nekem a játék, a teljes kikapcsolódás.

Ne hagyjuk, hogy berozsdásodjanak ízületeink!

Érzett már szúró fájdalmat valamelyik ízületében? Megfájdul a térde, amikor sétálni indul, felmegy a lépcsőn? Nem fáj a nyaka a sok képernyőnézésből? Volt-e már olyan családtagja, aki ízületi gyulladástól, csontritkulástól, mozgásszervi panaszoktól szenvedett?



A mozgás ízületeinkre gyakorolt pozitív hatására ausztrál kutatók is szolgáltatottak bizonyítékot: a lendületes sportot űző, emberek térdízületeiben található porcait erősebbnek, vastagabbnak találták MRI-vizsgálatokon, mint a mozgásszegény életmódot folytatókéit.

Mozgás és táplálkozás

Apropó mozgásszegény életmód. Ami biztos, hogy ez hazavágja az ízületeket. A porcokat ugyanis nem hálózák be erek, amik tápanyagokat szállítanának. Ezekhez csakis pumpálva tud hozzájutni az ízület: amint súly nehezedik rá vagy erő kifejtést végez, a porcok kitérnek maguk közül az ízületi folyadékot, ami ellazuláskor visszaáramlik és hozza magával a tápanyagokat. Vagyis kell a mozgás.

Persze gondoskodni kell arról is, hogy ezek a tápanyagok rendelkezésre álljanak. Az egészséges ízületekhez szükséges tápanyagok közül sokat friss zöldségekkel, gyümölcsökkel, olajos magvakkal, teljes kiőrlésű gabonafélékkel is magunkhoz tudunk venni. A porcok fontos építőanyagai a glükózamin-szulfát és a kondroitin-szulfát, utóbbi csökkenti a porcbontó enzimek aktivitását, együtt lassítják a porckopást. Ezeket többnyire különböző készítményekkel tudjuk a szervezetünkbe juttatni. A legjobbak azok, amik többféle tápanyagot is tartalmaznak, és nem csak az ízületek, de vázszerkezetünk további elemei - csontok, izmok - számára is fontos tápanyagokat is tartalmaznak.

Milyen állapotban vannak a magyar ízületek?

Szinte minden második magyar küzd valamilyen mozgásszervi fájdalommal, és ez összefügg azzal, milyen munkát végez. Az irodai munkát végzők 34, a fizikai munkát végzők 54 százaléka panaszkodik ízületi fájdalomra, a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuta Társaságának 2015-ös felmérése szerint. A 600 felnőtt megkérdezésével készült reprezentatív kutatás eredményei azt mutatják, hogy a folyamatosan álló munkát végzők 65 százaléka, a hajlongók fele, a folyamatosan ülők 70 százaléka végzi tíz éve ugyanazt a munkatípust, ami jelentősen növeli a mozgásszervi panaszok kialakulásának esélyét. Az irodai munkát végzők ínhüvelygyulladásról, nyak- és vállfájdalomról, az ápolónők gerincsérvtől, az álló munkát végző pincérek és eladók térdfájdalomról, a fogorvosok tartáshibáról, a hidegben dolgozók ízületi gyulladástól szenvednek a leggyakrabban a társaság szerint.

Ballai Vince



INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Boross György ortopéd-, kéz- és baleseti sebész az ízületek felépítését és működését mutatja be.

Talán nem túlzás az ízületi problémákat népbetegségnek nevezni. Egy felmérés szerint (lásd: utolsó bekezdés!) Magyarországon majdem minden második felnőttet érinti, de világszerte is a mozgáskorlátozott állapot negyedik vezető kiváltó oka. De kik veszélyeztetettek elsősorban? Mindenki, aki nem mozog eleget (pl. irodai munka), megéri, monoton mozgást végez (egy helyben állás, hajlogatás, emelgetés, kényszerített) vagy épp túlsúlyos.

Aki észreveszi magán az ízületi kopások, gyulladások fájdalmas tüneteit legjobban teszi, ha először megméri, nincsenek-e rajta felesleges kilók. Ez kétféle módon is hozzájárulhat a porcpusztulás kialakulásához: a nagyobb súly önmagában nagyobb feladatot ró a terhet viselő ízületekre (pl. térd), illetve az elhízáshoz kapcsolható egyéb gyulladáskeltő tényezők más ízületeknél (pl. kéz) okozhatnak problémákat.

A térdre hárul a legnagyobb teher

A térdnek minden lépésnél saját súlyunk másfélszeresét kell elbírnia, vagyis egy nyolcvan kilogrammos ember térdi egyszerű séta közben 120 kilogrammnyi súllyal kell megküzdjenek minden lépésnél. És akkor még nem is beszéltünk a lépcsőzésről, amikor két- háromszoros, vagy a guggolásról, amikor négy- ötszörös szorzóval számolhatunk. Szóval ha le tudunk adni pár kilogramm fölösleget (természetesen csakis fokozatosan), máris jelentősen csökkenthetjük a térd (derék, csípő) terhelését, ily módon sokat tehetünk az ellen, hogy ezek az ízületeink idő előtt tönkremenjenek.

Ha nincs rajtunk fölösleg, akkor viszont mozgásra van szükségünk. A sportos mozgás a közhiedelemmel ellentétben nem jelent extra kockázatot ízületeinkre nézve, persze a fokozatosság elvét itt is be kell tartani: sport előtt bemelegítés, utána nyújtás, óvatos terhelés, és az sem árt – ha már esetleg van valamilyen panaszunk –, hogy ízület-kímélő testedzést üzzünk: úszás, kerékpározás, kocogás, illetve ha szükséges, gyógytorna jöhet szóba elsősorban.

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE



MINDEN PORCIKÁM ÉLVEZI A MOZGÁST

GLÜKOZAMIN | D-VITAMIN | C-VITAMIN | KOLLAGÉN
MANGÁN | KALCIUM | MSM | CINK | RÉZ

- sportolóknak, túlsúlyos személyeknek
- idősebb korban lévők számára
- folyamatosan álló illetve nehéz fizikai munkát végzők számára, akiknek izomzata, csontrendszere és ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve



A minőség nem ismer kompromisszumot!
A MÉKISZ „Tanúsított minőség” véglegesen elvárt termék minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek közül a legjobbnak lényegesen jobban garantált.



„Csak tiszta forrásból!”

A szandálos időszak ugyan még várat magára, de a testi-lelki megújulásra, komfortérzetünk javítására már most is szükség van. Nem rossz kezdet, ha nagyobb figyelmet fordítunk a bőrápolásra, különösen azokra a területekre, amik télen rejtve maradtak.

A pedikűrösök gyakran panaszkodnak, hogy az emberek csak akkor érzik fontosnak, hogy ápolat legyen a lábfejük, ha az látszik. Pedig önmagunk miatt is fontos, hogy ügyeljünk ezekre a télen talán elhanyagoltabb területekre.

Arra is figyelni kell, hogy olyan krémeket használjunk, melyek tiszta, káros adalékanyagoktól mentesek, hogy ne hogy többet ártsunk, mint használunk. A legkézenfekvőbb megoldás

– és ezt érthetjük szó szerint is – a körömvirág tartalmú krém, melynek használatát kezünk is „meghálálja”. Sőt manapság már bizhatunk abban is, hogy az újabb fejlesztések, az összetettebb, gazdagabb hatóanyagok révén lábunk „belső frissességre” is lel.

Egy igazi jolly joker: a körömvirág

A mediterrán eredetű körömvirág jótékony hatásait már a XII. században ismerték. A népgyógyászatban

a körömvirágot a bőr gyulladásos folyamatainak csökkentésére, sebek gyógyulásának elősegítésére használták. A „felkelő nap színében ragyogó” virágról a görögök azt hitték, hogy védelmező erővel bír, sőt elég rápillantani a növényre, és az kiűz minden rossz gondolatot az emberből, és jókedvre derít. Ez is igaz lehet, de tény az, hogy kiváló regeneráló és bőrnugtató tulajdonságai vannak. A körömvirág jeleskedik a sebgyógyulás elősegítésében, még a rovarcsípés okozta bőrgyulladás esetén is. A körömvirág virágfészkeinek olajos kivonatainak köszönhetően antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, antioxidáns, hámosító hatása van. A körömvirág igazi jolly joker, ilyenkor tavasszal kipróbálhatjuk sajgó, igénybevett lábunkra is, tapasztalni fogjuk nemcsak a fájdalomcsökkentését, de frissítő hatását is.

Még szerencsésebb, ha a körömvirág olyan anyagokkal egészül ki, mint a hegyi árnik, ami fertőtleníti, vagy az ördögcsáklya, a fekete nadálytő és az aloe verából származó kivonatok, melyek hatékony gyulladáscsökkentők, illetve fájdalomcsillapítók. Ezek együtt fokozottan serkentik a szövetek újraképződését.

Hasznos tanácsok

Ha már időt, energiát fordítunk a tavaszi bőrápolásra, különösen ügyeljünk arra, hogy tartsuk be, a sok mindenre értendő felszólítást: csak tiszta forrásból! Ezeket a krémeket csak olyan helyen szerezzük be, ahol biztosak lehetünk abban, hogy nem valamilyen olcsó, káros anyagokkal teli utáztatot kapunk. A krémek, gyógynövények hatását fokozhatjuk gondos előkészítéssel: tegyük rendbe lábunkat, akár otthon, hagyományos eszközökkel, szabaduljunk meg a sarkak bőrkeményedéseitől, de kezünkre, egész testünkre is alkalmazhatunk valamilyen tiszta bőrradírt, vagy egyszerűen csak erősebb, durvább szivaccsal, jó alaposan dörzsöljük át magunkat, így készítsük elő a bőrt arra, hogy a krémeket minél hatékonyabban tudja hasznosítani. Egy jó alapos, „átdörzsölős” zuhanyozást követhet egy nyugtató, nem túl sós meleg vizes fürdő, az ezt követően alkalmazott, tiszta krémek megteszik a hatásukat! Amennyiben sebekre kell alkalmaznunk őket, úgy természetesen az erős dörzsöléstől és a kádfürdőtől el kell tekintetünk.

Vincze Kinga

Szem előtt a láb

A zárt cipők igénybe veszik lábfejünket, emiatt a téli hónapok alatt bőrkeményedések, körömproblémák, akár tyúkszemek is kialakulhatnak a lábunkon. Előzzük meg a problémákat és készüljünk már most a jó időre. A visszér problémák nemcsak esztétikai szempontból jelentenek bosszúságot, de egészségügyi kockázattal is járhatnak.

Nyáron, a tartós melegben nemcsak a visszérbetegek, hanem az egészséges emberek is tapasztalhatják, hogy kitágulnak a lábukon az erek. A szervezet így próbálja a hőháztartását rendben tartani – miközben hőt adunk le, fokozódik a vérkeringés – magyarázta korábban lapunknak dr. Sándor Ferenc érsebész. A bőr felszíne alatt futó visszerek is kitágulnak, és kékes színűk miatt feltűnővé válnak. A kezdődő betegségnek eleinte csak annyi jele van, hogy este hazaérve jólesik ledobni a cipőt. Egy-egy fárasztó nap után a boka megvastagszik, a bőr viszket, a láb kissé megdagadhat. Később mindez egyre erősebben jelentkezik, a dagadás nemcsak estére lesz zavaró, és már minimális megterhelés is előidézheti. Intő jelek, ha éjszaka izomgörcsöket tapasztalunk, illetve a bőr vöröses-barnás színűvé válik és hámlani kezd.

A nőket jobban sújtja

Sajnos, a visszérbetegségekre való hajlam genetikailag meghatározott. A nőket jobban sújtják a panaszok, különösen azokat, akik már szültek és elmúltak 40 évesek. A szakember azt tanácsolja, hogy igyunk naponta minimum 2 liter folyadékot, mert ez segít a megelőzésben. A rendszeres mozgás nagyon fontos, különösen jól tesz a séta, a kocogás, a biciklizés, a futás. Hasznos a váltóruhagy, hiszen a változó hőmérséklet hatására az erek kitágulnak, majd összehúzódnak, ez kiváló értorna és vérkeringés-serkentő is egyben. Utazáskor tervezünk be rövidebb szüneteket, pár perc is segít, hogy a láb vérkeringése helyreálljon. A különféle vény nélkül kapható krémek, tabletták enyhíthetik a tüneteket, a feszítő, kelle-

metlen érzést, a vizesedést. A seprűvéna igen gyakori elváltozás, a magyar nők kétharmadát érinti. A seprűvéna, azaz hajszálértágulat alapvetően genetikailag kódolt kötőszövet-, érfalgyengeségen alapul, amit bizonyos gyógyszerek, (például a fogamzásgátlók), a napozás, szolárium, szauna használata, és hormonális változások (gyermekvállalás) is előidézhetnek. Sokak életét nehezítik meg a hajszálerek, vagy a kisebb erek gyengesége miatt kialakuló panaszok: gyakori orrvérzés, seprűvéna a bőrön.

Még néhány hasznos tipp

Éjszakai lábgörcsöt többek között a vashiány is okozhat, ezért is fontos a helyes étrend, az optimális testsúly kialakítása. A C-vitamin különösen fontos az érfalak épségének fenntartásában. Gyógyszerünk segíthet a megfelelő vaspótló készítmény kiválasztásában és adagolásának ütemezésében. A nap bármely szakában végezhetünk néhány gyakorlatot, melyek hasznosak lehetnek. Ha tehetjük, kerüljük el a liftet, és lépcsőzünk! A lépcsőjárás izmosítja a vádli, formálja a combot, a feneket és a csípőt. Ha álló munkát végzünk, akár otthon a konyhában vagy buszra várunk, álljunk kis terpeszbe és emelkedjünk lábujjra, majd vissza. Jót tesz a talpboltozatnak, megakadályozza a lábujjak eldeformálódását, élénkíti a vérkeringést, megelőzi a visszerek kialakulását, ha munka közben kis gumilabdát görgöztünk a talpunk alatt. Amikor csak lehetőségünk van rá, sétáljunk mezítláb, minél egyenletlenebb talajon, annál jobb.

IN VITRO
KULONBŐRÁPOLÁS

Reuma, ízületi fájdalom?
CROTAGLIN® FORTE REUMAKRÉM (*)

Már **30 éve** a patikákban!

- Különböző eredetű reumatikus bántalmak okozta fájdalom enyhítésére, megszüntetésére.
- Ischiásos, ízületi megbetegedések kezelésére.

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!

CROTAGLIN® KAPSZULA

A termék fogyasztása elsősorban idősebbeknek és aktív életmódot folytatóknak javasolt.

CROTAGLIN® zöldkagyló, kurkuma kivonatot és vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

Visszér, görcsös fájdalom?
PLERUDIN® FORTE VISSZÉRKREM (*)

- segíthet rövid idő alatt eltüntetni a kékes-lilás véraláfutásokat, seprűeres rajzolatokat,
- alkalmas súlyosabb állapotú visszerek kezelésére is.
- ütődések, fájdalmas duzzanatok gyors felszívódását elősegíti.

Új külső, változatlan belső!

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!

Kaphatók a patikákban, bioáruházakban és az invitro.hu WEBSHOPBAN!

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtér út 1.
Webshop: www.invitro.hu, E-mail: info@invitro.hu
Infótelefon: 06-20/45-45-142, Népfőtől péntekig: 8-14 óráig

Hügezünk!

Kulcs a boldogsághoz és az egészséghez

A napokban kezembe akadt egy könyv, ami a dán életérzésről szól, melynek elsjátítása boldoggá tesz. A dánoknak ugyanis – akiket jelenleg a legboldogabb népek közt tartanak számon – saját szavuk van erre a különleges életérzésre: hygge.

Nem túl egészséges, éppen ezért nem is túl boldog, leginkább depressziós nemzet hírében állunk, ezért érdemes körbejárni ezt a hygge (ejtsd: hüge) dolgot, hátha mi magunk is tudunk tenni a boldogságunkért, ezáltal az egészségünkért is. A dán szót elég nehéz egy az egyben lefordítani, de körülbelül ezeket jelenti együttesen: a lélek otthonossága, meghittségi teremtés, együtt szeretettel, közösen vidámkodni, és még sorolhatnánk, de ugye, kezdik már érteni a lényegét? Van valami abban a szólásban, hogy a pénz nem boldogít. Legalábbis a boldog emberek sosem a pénzt nevezik meg boldogságuk elsődleges forrásaként.

Nézzük hát, hogyan is tehetnénk szert rövid idő alatt lelkünk meghittségére? A könyv írójának egyik legkedvesebb hygge-pillanata a kakaózás gyertyafénynél. Akkor is hügezünk, ha kedvenc könyvünkkel és italunkkal egy hatalmas fotelbe kuporodunk a szoba egyik sarkába, és az is növeli a hügeérzetet, ha közben halkán szól kedvenc zenénk. Tulajdonképpen bármi lehet hügezés, ha örömeinket leljük benne, feltöltődünk általa, mosolygóssá tesz bennünket. Van egy olyan szólás, hogy minden napunk elvesztegetett, amelyiken nem tudunk szívből kacagni valamin. Hát nem a hügezésről van ezúttal is szó? A lényeg, hogy – egyedül, párban vagy sokadmagunkkal – élvezzük és száz százalékosan éljük meg a pillanatot, akár egy jó ételt eszünk, akár a tűz ropogását hallgatjuk, akár a természetben sétálunk, akár a gyermekünkkel vagy unokánkkal játszunk.

S ha egyre magasabb fokra jutunk a meghittségi teremtés gyakorlásában, azt vesszük észre, hogy még akár a munkahelyünkön is hügezhetünk, például amikor megkínáljuk kollégánkat csokival, vagy megkérdezzük tőle, milyen volt a hétvégeje. Elvégre vele vagyunk a nap legnagyobb részében összezárva.

Hügezni persze más népek is tudnak, csak nincs rá külön szavuk. Vegyük például a görögöket. Van egy szigetük, Icaria, amelynek Amerikába is eljutott a híre, annyi száz évnél idősebb ember lakja. A sziget lakói egy riporter szerint egyszerűen elfelejtettek meghalni. Hosszú és boldog életük titka valószínűleg a hügezés görög módra.

Dánia és Görögország között félu-ton talán nekünk, magyaroknak is sikerülhet.

Járányi Gitta

www.gyogyhir.hu

Fülápolás a higiéniáért és a hallásért

A hallást és az egyensúly-érzékelést szolgálja páros érzékszervünk a fül. Nem csupán esztétikai kérdés tisztántartása – ha elhanyagoljuk, akkor a köztünk és a környezetünk közti egyik legfontosabb kommunikációs csatorna működését veszélyeztetjük. Mit tehetünk a megfelelő fülhigiénié érdekében?

Kezdjük az alapokkal: fülünk anatómiai szempontból három részre osztható, mégpedig a külső fülre, a középső és a belső fülre. Témánk szempontjából most az első az érdekes: a külső fül (auris externa) része a csontos és porcos hallójárat, valamint a porcos, bőrrel borított fülkagyló. A hallójárat felnőtteknél nagyjából 3-4 cm hosszú, külső – a testtől távolabbi – kétharmadán található az azok a speciális faggyúmirigyek, amelyek a fülzsírt, más néven fülviaszt (ennek orvosi neve cerumen) termelik.

Mi szükség van a fülviaszra?

Ez az emberen kívül számos állatfajta fülében is termelődő barna, kenőcszerű massa a szervezet védelmét szolgálja. A zsíros anyagban nemcsak a levált hámsejtek, szőrdarabok találhatók meg, hanem a fülünkbe besodródó port, a különböző szennyezőanyagokat is megköti. Ezt követően pedig a hámsejtek vándorlásának következtében a cerumen a benne megkötött, a fül egészségére potenciálisan káros anyagokkal együtt a külvilág fel távozik. Ha nem áll fenn kóros állapot, akkor a fülzsír előbb-utóbb beszárad, majd kipereg a hallójáratból, köszönhetően a rágással vagy az evéssel együtt járó mozgásnak. A fülzsír egészségvédő feladata nem merül ki ennyiben: a külső fül érzékeny bőrét bevonva védelmet biztosít a fizikai behatások ellen, továbbá savas kémhatásának köszönhetően meggátolja, hogy a kórokozók megtelepedjenek, majd elszaporodjanak a kényes felületen. Azt is segíti, hogy a környezeti hatásoknak kitett szerv száraz maradjon.

Felejtse el a pálcikákat!

Egyénileg változó azonban, mennyi fülzsír termelődik a külső fülben. Túlzott felszaporodása nem csupán eszté-

tikai problémát jelenthet, hanem a kórokozók elszaporodásához, halláskárosuláshoz is vezethet. Eltávolítására sokféle házi módszer ismert – ezek közül jó néhányról viszont a fül-orr-gégészek igyekeznek lebeszélni pácienseiket. A különböző fültisztító pálcikák jó eszközök lehetnek a fülkagyló ápolására, azonban a hallójárat tisztántartására ne ezeket válasszuk, mivel esetleg – később csak járóbeteg-rendelésen eltávolítható – fülzsírdugót alakítunk ki használatukkal. A szakemberek szerint jobb megoldás a fültisztító, fülzsír-eltávolító spray-k használata. Ezeket úgy fejlesztették ki, hogy nemcsak meglágyítják a cerumet – megkönnyítve így szervezetünknek az eltávolítását –, hanem összetevőiknek köszönhetően antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatás is rendelkeznek.

Ha vízi sportot űz...

Különösen hasznos lehet az ilyen készítmények használata azoknak, akiknek fülbőre szárazabb az átlagosnál, illetve akik életmódjuk miatt nagyobb valószínűséggel küzdenek a túlzott fülzsír okozta problémákkal. Utóbbiak közé tartoznak például a rendszeres úszók, a vízi sportot űzők, a hallókészülékkel élők, illetve azok, akik munkájuk miatt zajvédő dugót használnak, továbbá aki telefonjukra vagy más számítástechnikai eszközre csatlakozva rendszeresen hallgatnak zenét fülhallgatón. Télen a levegő a hideg hatására eleve szárazabb, a fűtött tér pedig többnyire kórosan száraz. A szárazabb levegő pikkelyesen szárítja a füljárat, fülkagyló hámfját. Ez beleragad a fülviaszba, megkeményíti, könnyebben képződik fülugó.

D. B.

avemar
Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer
daganatos betegek részére

Avemar Bizalom Program

Az Avemar rendszeres és
hosszú távon történő
fogyasztásának
elősegítésére.

abp@bex.hu
+361 301 0142
+361 202 0290

BioPharma

www.avemar.hu
www.avemar.hu/abp-avemar-bizalom-program

Világszerte elismert márka,
magyar szabadalom alapján.

hirdetés

hirdetés

VAXOL® Fül spray

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

BESZERELHETŐ VÉNY NÉLKÜL A GYÓGYSZERTÁRBAN! CE

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

sAtco
www.satco.hu

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

Fürdőgyógyászat – itt a tavaszi főszezon!



A fürdőgyógyászat az orvosi rehabilitációs eljárások közé tartozó gyógyászati ellátás, amit főként a krónikus reumatológiai, ortopédiai, neurológiai, illetve érbetegségek kezelésénél alkalmaznak. Közülük több is igénybe vehető TB támogatással, melyet a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) nyújt a háziorvosi beutalóval rendelkező betegek számára. Dr. Mándó Zsuzsanna, a Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház orvos-igazgatója szerint a tavasz közeledtével az érdeklődés is „szárba szökik” a fürdőgyógyászati ellátások iránt.

– Úgy látom, hogy a tavasz és az ősz a „csúcsszezon”, ami persze orvosilag és élettanilag is indokolt azon betegségek esetén, amelyek gyógyítására a fürdőgyógyászati kezelések szolgálnak. Évente 2 alkalommal – alkalmanként maximum 15 kezelés erejéig – írható fel társadalombiztosítási (TB) támogatással ez az ellátási forma.

– Viszont a gyógyfürdői kapacitások végesek, csúcsidőben is mindenki hozzájut a számára előírt kezeléshez?

– Egy-egy gyógyfürdőbe több különböző „betegútról” is érkeznek beutaltak. A járóbetegek az otthonuk közelében lévő gyógyfürdőbe járnak be a kezelésekre. Sok helyütt – pl. a mi esetünkben is – egy-egy gyógyfürdő szolgáltatásait a helyben lévő kórház fekvőbetegei is igénybe veszik, s vannak azok, akik távolabbról érkeznek egy-egy kúrára, környékbeli szálláslehetőséget – szállodát, panziót, magán szállást – igénybe véve. Ez utóbbi esetben nem árt, ha előre tájékozódnak a kiszemelt gyógyfürdő fürdőgyógyászati kapacitásait illetően, hiszen nem biztos, hogy a beteg által tervezett időszakban minden kezelésre – pl. a súlyfürdőre – van szabad időpont. Sokan 1-2 hónappal korábban elutaznak a kiszemelt helyszínre, elvégeztetik a vizsgálatokat – ami alapján megtörténik a gyógyfürdő-ellátás indikációja és a kezelések időpont-meghatározása – majd ezek birtokában gondoskodnak a szükséges szállásról. Úgy is mondhatnánk, hogy a „kabáthoz varrják a gombot”, és nem fordítva.

– Van-e áremelkedés a fürdőgyógyászati ellátásoknál?

– Sajnos a TB támogatás évek óta változatlan, miközben a gyógyfürdők költségei folyamatosan emelkednek.



Ennek ellenére az ellátásban nem látok jelentős áremelkedéseket, ami mögött bizony a gyógyfürdők, kórházak gazdasági vezetőinek komoly munkája és fejtőrése áll, akik mindenképpen szeretnék a lehető legkedvezőbb áron gyógyítani a betegeket. Bár a fürdőgyógyászat egy „szelíd gyógymód”, ami minimális mellékhatással bír, de lényegében ugyanolyan terápia, mint egy gyógyszeres – például antibiotikumos – kezelés, és ugye senki nem szeretné, ha ezekről egy beteg anyagi okokból maradna le. Ezért a szakma a végsőig igyekszik elodáztatni az áremelést, és a rászorulóknak lehető legszeleesebb köréneket biztosítani ezt a gyógyulási lehetőséget.

H.T.

TB támogatott fürdőgyógyászati ellátások

Átlagos időtartamokkal és a betegek által fizetendő hozzájárulás szokásos összegével

Ellátás neve	Időtartam	Ár
Gyógyvizet gyógymedence (beleértve a hévizi tófürdőt is)	30 perc	500-1100 Ft
Gyógyvizet kádfürdő	20 perc	300-600 Ft
Izszappakolás	20 perc	500-900 Ft
Súlyfürdő	15 perc	350-600 Ft
Szénsavas fürdő	15 perc	350-500 Ft
Orvosi gyögmasszázs	20 perc	400-900 Ft
Víz alatti sugármasszázs	15 perc	350-650 Ft
Víz alatti csoportos gyógytorna	25 perc	300-500 Ft
Komplex fürdőgyógyászati ellátás	4 óra	
18 éves kor alatti csoportos gyógyúszás mint egyéb rehabilitációs célú gyógyászati ellátás	45 perc	



hogyan továbbra is része legyen az egészséges mozgás örömeiben!

A Hévíz tó a világ legnagyobb, természetes gyógytava, melyben egész éven át a szabadban fürdözhetünk. Hőmérséklete télen sem csökken 24 fok alá, nyáron pedig elérheti a 36 fokot is.

A Hévíz Tradicionális Kúra alapja a kén, magnézium-, és hidrogén karbonátos gyógyvíz, mely különösen hatékony mozgásszervi megbetegedések kezelésében és azok megelőzésében. A 38,5 méter mélységű tó medrét a világon egyedülálló anyagokból álló sötét színű iszapréteg borítja.

Az iszapfürdő vagy az iszappakolás szintén a Hévíz Tradicionális Kúra alapeleme, csakúgy, mint a híres hévíz orvos, Dr. Moll Károly találmánya a súlyfürdő. A gyógykúrát a hévíz szakemberek professzionális kiegészítő elemekkel teszik még hatékonyabbá, mint a különböző mozgásterápiák, fizioterápia vagy az ivókúra. A kezeléseket nem csak pillanatnyi javulást eredményeznek, hanem hónapokra megakadályozzák a fájdalmak kiújulását.

Hévíz Tradicionális Kúra évente két alkalommal egészségbiztosítás által finanszírozottan is igénybe vehető, a kezeléseket minden esetben szakorvosi vizsgálat előzi meg. A kúra időtartama ideális esetben 2 hét.

Bővebb információ aktuális programokról és szállásajánlatokról:



www.heviz.hu | heviz@tourinform.hu

Tourinform Iroda Hévíz

Tel: +36 83 540 131

8380 HÉVÍZ, Rákóczi u. 2.



HA HÉVÍZ, AKKOR
HUNGUEST HOTELS!

Társadalombiztosítással támogatott gyógykezelések sorban állás, orvosi beutaló nélkül!

Próbálja ki az egyhetes kúracsomagjainkat, ahol a hévíz gyógyvízre alapozott kezelések hangsúlyt kapnak, melyek a mozgásszervi betegségek kezeléséhez, illetve immunerősítéshez hatékonyan járulnak hozzá.

A kúracsomag tartalmaz 7 éjszaka szállást, napi háromszori étkezést, gyógyászati és wellness részleg használatát. Foglалás már 12 370 Ft-tól / fő / éj.



Információ / Szobafoglalás:

(+36-83) 341-074 / (+36-83) 342-895

www.hotelhelios.hunguesthotels.hu



Tavaszköszöntés testet-lelket megújító programmal
A Hévíz-tó szállodájában!

A Tófürdő szállodájaként elsősorban a tradicionális hévíz gyógykúrát alkalmazzuk, de a hagyományos értékek mellett most az új trendekre helyezük a hangsúlyt.

A Hotel Spa Hévíz****/**** nem csak az egyedüli szálláshely a gyógyító és a reumakórház parkjában. „Tavaszköszöntő napok” keretében **ajándék éjszakát és korlátlan tóbelépőt** is biztosít!

+ wellness programok: nordic walking, 5 tibeti gyakorlat + méregtelenítő masszázs köpölyözéssel

Élje át velünk a természet adta életérzést!



Hotel Spa Hévíz****/****

8380 Hévíz, Dr. Schulhof V. sétány 1.

(06-83) 501-708

hotel@spaheviz.hu | www.hotelspaheviz.hu

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

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

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

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

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

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


PharmaSuisse
Laboratories

www.ferrocento.hu



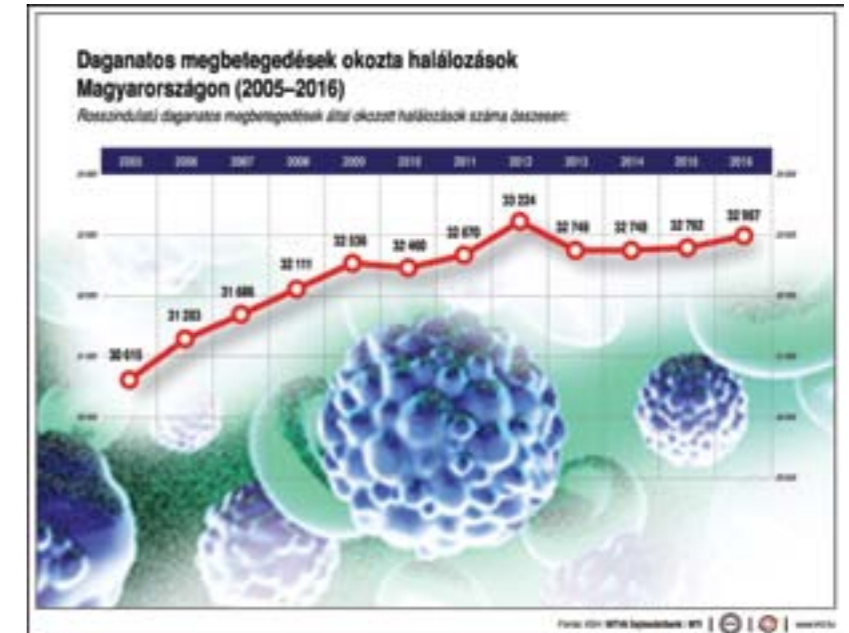
OÉTI: 18857/2017

Mindenkinek van tennivalója

Riasztó infografika látott napvilágot a napokban arról, hogyan alakult a daganatos megbetegedések száma Magyarországon 2005 és 2016 között. Érdekes mindenkinek megállni egy pillanatra és megkérdezni magától: ÉN vajon eleget teszek azért, hogy megelőzzem a betegség kialakulását?

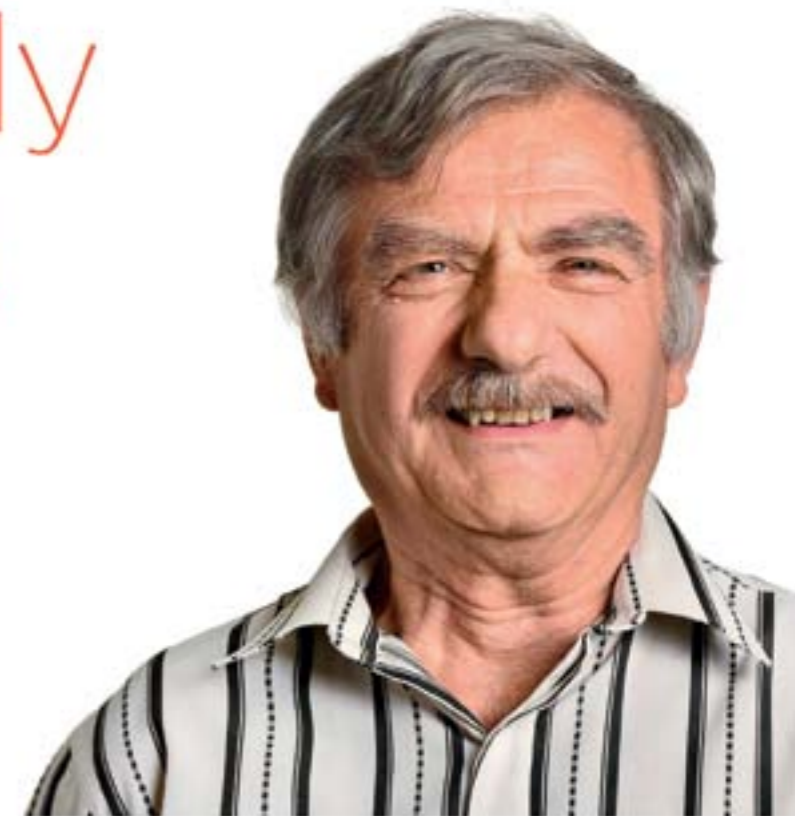
Érdeemes összegyűjteni, miről is van szó pontosan, hiszen a rák elleni küzdelem nem csak az orvosok feladata. Először is rendszeresen részt kell venni a szűrővizsgálatokon. Magyarországon mindenfajta szűrés elérhető, és minél előbb felismerik a betegséget, annál nagyobb az esély a gyógyulásra. Ehhez képest pl. a nők átszűrtsége emlő- és méhnyakrákra csak 30 százalék körüli. A rák megelőzésében és gyógyításában nagy szerepe van a mozgásnak, a rákelenes liga 2018-ra nem véletlenül hirdette meg a Mozgás évét. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) napi fél óra mozgást javasol. Végül és nem utolsó sorban (!) a táplálkozás: sok friss zöldség és gyümölcs, nem feldolgozott ételek fogyasztása és sok folyadék, elsősorban víz.

v. É.



Forrás: MTI

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogyomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

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

Egészség és jó közérzet gyógyvízzel

Egészséges vagy beteg ember, sportoló vagy ülőmunkát végző, idős vagy fiatal, férfi vagy nő, a gyógyvíz egyformán hasznos és ajánlott mindenkinek. Élettani hatásait szervezetünk kiválóan tudja hasznosítani, főleg, ha tudatosságot is viszünk a gyógyfürdőzésbe. Dr. Szerb János reumatológus főorvos avat be a gyógyvíz áldásos hatásainak titkaiba.

- Bátran mondhatjuk, hogy hazánk gyógyvíznagyhatalom. De mit is nevezünk gyógyvíznek?

- Valóban, Magyarország szinte egész területén hatalmas gyógyvíz-készlet található a felszín alatt, ami – a hajdani Pannon-tenger maradványaként – rendkívül különleges és változatos ásványi anyag-készlettel rendelkezik. Ha definiálni szeretnénk, akkor az 1000 mg/l oldott ásványtartalom feletti, illetve a 35 °C feletti vizeket nevezzük termálvíznek, melyek gyógyvízminősítést kapnak, amennyiben az egészségügyi törvényrendeletben szabályozott fizikai tulajdonságaik és kémiai összetételük szerint gyógyhatásúnak minősülnek. Gyógyvizeink attól függően, hogy milyen oldott ásványi anyagokat tartalmaznak rendkívül változatosak, így különféle betegségek (mozgásszervi, idegrendszeri, nőgyógyászati, bőr stb.) gyógyítására vagy éppen műtétek utáni rehabilitációra is sikeresen alkalmazhatóak.

- Ajánlja-e a gyógyvizet problémamentes, egészséges embernek?

- Természetesen, hiszen az egészséges embert is éri stressz, melynek következményeként bizonyítottan a nyaki és háti izmok rövidek, s ezek okozhatnak másodlagos gerincpa-

naszt, fejfájást, nyakfájdalmat, hátfájást. Amennyiben ilyenkor a megfelelő gyógyvizet vesszük igénybe, ezek az izmok lazulnak, visszanyerik eredeti hosszukat, és nem okoznak majd másodlagos tüneteket.

Éppen ezért sportolóknak is kiváló izomlazításra, izomfájdalmak enyhítésére, pihenésre.

- Milyen gyógyvízhez kötődő kezeléseket tudunk igénybe venni a gyógyfürdőkben?

- A gyógyvízben történő súlyfürdőzés nagyon hatásos kezelési forma, a víz alatti nyújtás olyan különleges technikája, mely kíméletesen állítja helyre a nyaki, háti ágyéki gerincet, és a csigolyák közötti porckorongokat regenerálja. Egy másik hidroterápiás módszer a vízi gyógytorna, ami a berzsdásodott ízületeket segíti jóval könnyebb mozgásra, mint szárazföldön. Ugyancsak ajánlott és egyre népszerűbb a gyógyiszap élettani hatásainak kiaknázása iszappakolás formájában. Főleg az iszap hő- és az ásványianyag-tartalma együttesen fejti ki hatását, egy 20 perces kezelést követően megnövekszik az ízület korlátozott mozgástartománya, valamint enyhülnek az ízületi duzzanatok és az izomfeszülés. Az iszappakolás képes megerősíteni



a szervezet immunfolyamatait is, továbbá gyulladáscsökkentő hatásai is ismertek. Bizonyos gyógyvizeket belsőleg ivókúra-szerűen is használhatunk, s ezáltal sikeresen gyógyíthatók többek között különféle gyomor- és bélbetegségek, a vegetatív idegrendszer zavarai, vagy akár – inhalálva – a légzési rendellenességek is.

- Kinek ellenjavallott a gyógyvízkúra?

- Gyermekeknek nem javasoljuk, csak 14 kortól megengedett a gyógyvíz használata. Vannak olyan betegségek is, amelyek kizárják a gyógyvízes kezelést, ilyenek a dagados és a gyulladáshoz vezető betegségek, a szív és keringési rendszer rendellenességei, de nem javasoljuk súlyos visszeres panaszok, valamint bőrsérülés esetén sem. Ugyancsak tilos gyógyvízbe menni lázasan vagy fertőző betegség esetén.

- Lehet-e úgymond „túladagolni” a gyógyvíz használatát?

- Bár „túladagolni” nem lehet, mégis a gyógyvízben fürdés napi 3x20 perc időtartamra ajánlott, pihenéssel közbeiktatva. Aki ezt túllépi, általános fáradtságra vagy a keringés megterhelésére, egyes ízületi panaszok felerősödésére panaszkozhat.

- S végül: létezik-e egyénre szabott gyógyvíz?

- Úgy gondolom, igen. A gyógyvizet bátran hasonlíthatjuk a parfümhöz értelemben, hogy ki kell próbálnunk, melyik illik hozzánk. Ahogy a parfüm egy-egy emberen más-más illathatást produkál, az adott gyógyvíz is személyiségfajtától, szervezettől függően válthat ki más-más reakciót. Ezért mindenkinek meg kell találnia, hogy a szervezete karakteréhez, netán betegségéhez milyen gyógyvíz passzol, miben éri jól magát, hiszen a szervezet jelzi, hogy számára melyik az ideális víz.

Járányi Gitta

www.gyogyhir.hu



PIHENTETŐ GYÓGYULÁS, GYÓGYÍTÓ PIHENÉS

BEUTALÓ NÉLKÜL TERMÉSZETESEN SÁRVÁRON

Gondoltak már rá, hogy egy néhány napos kiruccanás vagy egy egyhetes üdülés alatt nem csak kikapcsolódhatunk, feltölthetünk, hanem ha megfelelő helyet választunk, akkor ízületi panaszainktól, derék- és hátfájásunktól, a mindennapi stressz okozta váll- és nyaki problémáktól is megszabadulhatunk? Ha pedig szerencsések vagyunk, és nincsen mozgásszervi panaszunk, a prevenciónak nagy jelentősége van abban, hogy ezt az állapotot megőrizzük.

A sárvári gyógyvíz méltán ismert és elismert, kiválóan alkalmas reumatikus megbetegedések gyógyítására, sportsérülések utáni rehabilitációra, ízületi fájdalmakra vagy csak egy stresszoldó, lazító fürdőzésre. A gőzölgő meleg vízben ülve elfelejthetjük egy kicsit a mindennapokat. A fürdőnek komplex gyógyászata van, ahol reumatológus orvosok rendelnek, a terapeuták, masszőrök pedig egytől-egyig kiváló szakértelemmel rendelkeznek, nem utolsósorban pedig híresek a kedves vendégszeretetről. A hagyományos terápiákon kívül a modern gyógyászat kezelései is megtalálhatók itt, úgy, mint a lökéshullám-terápia, Papimi kezelés vagy a lézertérápia, melyek kiválóan alkalmasak fájdalom-és gyulladáscsökkentésre.

AMIT SOKAN NEM TUDNAK: MINDENKINEK ÉVENTE KÉTSZER JÁR!

Az OEP által finanszírozott kúra évente 2 alkalommal vehető igénybe. Ehhez még beutalót sem kell hoznia, a



fürdő orvosai megfelelő indikáció esetén felírják Önnek a kezeléseket és a fürdőkúrát, az orvosi vizsgálat díjitalan. A TB támogatott kezeléseket és a fürdőbelépő minimális önrész megfizetése mellett vehetőek igénybe.

CSALÁDI FÜRDŐ, AMELY TÉRBEN ELKÜLÖNÜL.

Sárváron külön pihenhetnek a gyógyulni, relaxálni vágyó vendégek és az élményekre, önfeledt szórakozásra vágyó gyermekes családok, fiatalok: az izgalmas medencékkel és csúszdával teli családi fürdőszárny és a csendesebb gyógyfürdő rész elkülönülnek egymástól, ám a két szárny között szabad az átjárás, külön belépőt sem kell váltani.

WWW.SARVARFURDO.HU

Tavaszcímű Ajánlat a sárvári fürdő szállodájában

15.585 Ft/fő/éjtől

Foglalható: 2018. február 6. – május 31. (kivéve a kiemelt időszakok)

2 vagy 3 éjszaka a sárvári fürdő 4*-os szállodájában, korlátlan fürdő-és szauna belépő, aromamasszázs, kerékpárhasználat

www.vitalmedhotel.hu

Tel.: +36 95/523 700

Fejben dől el – a hosszú élet titka

Keressük a váratlanul ránk támadó betegségek okát, tisztelettel vegyes félelemmel állunk a születés és a halál misztériuma előtt, és szeretnénk tudni valami kézzelfoghatót arról, mi is történhet velünk életünk utolsó pillanata után. De legalább ilyen bonyolult kérdés az, hogy képesek vagyunk-e a hétköznapi gyakorlatában felfogni azt, hogy nekünk mindig csak a „mai nap” létezik.



Ezekre a kérdésekre a tudomány keresi, a tudományos-fantasztikus irodalom és filmgyártás pedig meg is adja a válaszokat. Élvezzük a történeteket a moziban, például arról, hogy egy emberpár miként éli az életét, ha tudja, hogy nincs jövő... Erről szól az Utazó című film, amelyben a távoli jövőben egy száz évre hibernált, űrhajós utazáson részt vevő férfi és nő a technika meghibásodása révén felébred és azzal szembesülnek, hogy a hosszú utazásnak ők sosem érnek a végére... mi a logikus lépés? Van így bárminek értelme? Az ember ösztönös élet utáni vágyának gyönyörű megfogalmazása a film. De ott van egy másik nagy klasszikus, a Hegylakó (persze az eredeti), ahol a mese szerint a középkortól éli végig az életét Connor MacLeod (Christopher Lambert alakításában), egészen a XX. század végéig. Halhatatlan és nem öregszik, felesége viszont igen, így ő örök fiatalon nézi végig, ahogyan az asszony megéli az emberi utat és annak a végére is ér... A kérdés adott és benne is van a film zenéjében: ki akar örökké élni?

Ha nem is örökké, legalább sokáig

A válasz erre a kérdésre már megvan: minőségi étellel, testi és szellemi tudatossággal. A rendelkezésre álló adatok szerint eddig a legtovább egy Jeanne Calment nevű francia

hölgy élt, 122 évet és 164 napot. Az átlagos élettartam világviszonylatban 71,4 év, ennél azonban többre vágyunk és azt is tudjuk, hogy van rá esélyünk. Az Egyesült Államokban ez az adat meghaladja a globális átlagot, és éppen 79 évnél tartanak, miközben ugyanez a szám 1900-ban még csak 47 volt. Az azóta eltelt időben javultak a körülmények, amelyek korábban a fertőzések és így a halálozás okai is voltak. Működik a szennyvízelvezetés, vakcinákat, antibiotikumokat fedeztünk fel és alkalmazunk, sok betegséget felismerünk és már kezelni tudunk. Nagy lépéseket tettünk a genetikai tudományában és a demencia megértésében. A Yale Egyetem egy egészen friss tanulmányában arról olvashatunk, hogy a vizsgálatban résztvevő, azon hetven év körüliek csoportja, akik a demenciával kapcsolatos génváltozatot ugyan hordozzák magukban, de pozitív hozzáállással is rendelkeznek az öregedéssel kapcsolatban, éppen 50%-kal kisebb valószínűséggel alakultak ki náluk a rendelkezésünkre álló tünetek, mint a kontrollcsoportnál, amelynek tagjai pszichoszimissal vagy félelemmel szembesültek az öregedéssel.

Test és lélek

Az öregedés folyamata két úton halad: a test változik, elfrad, energiatartalékai kimerülnek – ha ezt

csendes belenyugvással vesszük tudomásul, akkor a helyzet nem lesz jobb. Ha azonban meghatározzuk, hogy „fejben” hány évesek akarunk lenni, akkor van esély egy minőségibb, sokkal méltóságtelesebb öregedésre. Bármennyire is nehezek a körülményeink, nem szabad a kifogások mögé bújni. Változó testünk elfogadása mellett a szemünkben (lélek tükre nem öregszik) ugyanúgy csilloghat az öröm, a boldogság megélésének lehetősége iránti nyitottság. Fontos, hogy mindig csináljunk valamit, ami örömet okozhat: hasonló korú barátokkal kirándulások, közös séták, az életkornak megfelelő közös testedzések, a tudatos étkezés - rengeteget segítenek abban, hogy a mentális funkcióinkat fenntarthassuk. A gondolkodás serkentése, a beszélgetések, az agy tornáztatása, saját motivációink és egy új, aktuális jövőkép megtalálása – csak néhány ötlet, amit magunknak kell tovább bővítenünk, megelőzve a befelé fordulást, fizikai és szellemi energiatartalékaink gyors kiürülését. Ahhoz képest, hogy az Utazók című filmben a kilátástalan jövőt mégis tartalommal töltötte meg az az emberpár, nekünk – bárhol és bárhol élünk is – sokkal több esélyünk van a hosszabb, tartalmasabb életre. De akarni – nekünk kell.

Vincze Kinga
www.gyogyhir.hu

Húsvéti ünnepek puffadás és másnaposság nélkül!

Kedves Marcsi!

Meglepődve hallom, hogy ti nem várjátok a Húsvétot, mert már előreféltetek attól, hogy betegre eszitek magatokat.

Sokáig nálunk is hasonló volt a helyzet: a gyerekek a túlevéstől, apjuk meg a sok bortól volt beteg, ami elrontotta az együtt töltött ünnepörömet.

Néhány éve azonban rátaláltam egy gyógyvízre, ami minden ilyen irányú bajunkat megoldotta. Elárulom neked is a titkot: ez a Parádi kénos gyógyvíz. „Étkezés közben és után fogyasztva, serkenti a gyomorsav elválasztást, ezzel segíti az emésztést. Csökkenti az émelygést, puffadást, teltségérzetet.”

A másik különös tulajdonsága pedig, hogy „alkoholos italokkal együtt fogyasztva elkerülhető, másnapéghyomorra fogyasztva pedig enyhíthető a másnapos-gyomorhellelmetlen tünetei.”

Nálunk nagyon bevált. Most már évek óta boldogan telnek az ünnepek és nem szenved a család a túlzott evés-ivás következményeitől.

En már jó előre gondoskodtam, hogy legyen itthon Parádi kénos gyógyvíz, és az ebéddel együtt ez is az asztalra kerül. Neked is azt tanácsolom, hogy szerezz be pár palackkal, nem fogsz csalódni benne!

Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánok az egész családnak!

A Te Ercsi barátnőd

Ut.: Egy kortyegészség!

Keress az élelmiszerboltokban, gyógyszerészeknél!



www.paradiviz.hu

Forgalmazza: MEDAQUA KFT 3200 Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1.
Tel.: 37/316-480 Fax: 37/502-151



Néhány hete fogmosáskor vérzik az ínyem. Mit tanácsol? Forduljak azonnal orvoshoz? Van olyan gyógyszer vagy vitamin, ami ezt megszünteti? Lehet, hogy nem jól mosok fogat?



Válaszol:
dr. Vágvölgyi Rita fogszakorvos

A fogínyvérzés mindig ínygyulladást jelez, ennek kiváltó okát kell pontosan kideríteni, és azt megszüntetni. Általában a helytelen fogmosás miatt alakul ki. Az íny és a fog határán megmaradó lepedékben felszaporodó baktériumok okozzák a kezdetleges ínygyulladást, amennyiben ezt tökéletesen sikerül eltávolítani megfelelő fogmosási technikával és fogkrémmel, néhány napon belül a gyulladás megszűnik, az ínyvérzés elmúlik.

Az ínyvérzést okozhatja megkövedett lepedék (fogkő) is, amit már fogkefével nem tudunk eltávolítani, ehhez

mindenképpen orvosi segítség szükséges. A fogkővesedés egyrészt hajlam, másrészt életkor függvénye, de ez is a nem megfelelő fogtisztítás következménye.

Bizonyos esetekben vitaminhiány (főként a kevés C-vitamin-bevitel) is okozhat fogínyvérzést, például a téli időszakban, ha kevés vitamint és gyümölcsöt fogyasztunk, vagy akkor is, ha legyengül az immunrendszerünk.

Megséríthetjük az ínyünket, ha nem megfelelő a fogmosási eszközünk, például elkopott a fogkefe, vagy nem elég puha. Az ínyvérzésnél mindig puha fog-

kefe használata ajánlott. Az elektromos fogkefét is javasolom, hiszen – ha megfelelő technikával használjuk – egyszerűbb vele a tökéletes fogtisztítás. Szükségessé válhat szájvíz használata is, érdemes fogorvosunkkal konzultálni.

Javasolom még – szintén a megfelelő technikával – a fogselyem használatát (naponta egyszer), valamint az olyan speciális fogköztisztító eszközöket is, melyeket egyénre szabottan a fogorvosunk ajánlhat nekünk.

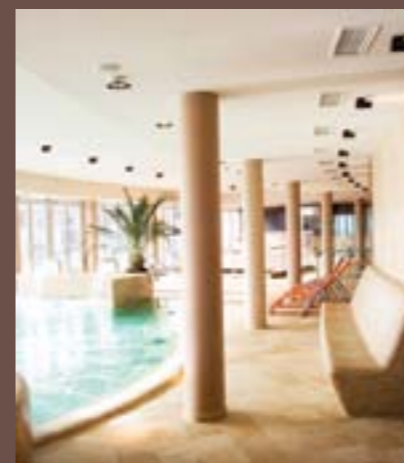
Ha pedig a megfelelő fogtisztítás mellett is fennmarad az ínyvérzés, akkor feltétlenül keressük fel fogorvosunkat. Főleg azért is, mert előfordulhat, hogy nemcsak a helytelen fogápolás, hanem fogszuvasodás, illetve nem megfelelő fogpótlás, vagy a szervezet egyéb betegsége is okozhatja a tüneteket. A tejfogváltásnak természetes velejárója az ínyvérzés. Külön figyelmet igényel a hormonális változások (pubertás, terhesség), illetve egyes gyógyszerek hatására kialakuló ínygyulladás. Ezekben az esetekben se feledkezzünk meg fogorvosunkat felkeresni. A beteg fogíny kihathat egész szervezetünk egészségére is. A krónikus ínygyulladás jelentősen emeli a szívinfarktus és az agyvérzés rizikóját is.

HOTEL SILVERINE
LAKE RESORT
BALATONFÜRED

SUPERIOR



Kihagyhatatlan tavaszi ajánlat az Euro Traveltől!



79.990.- Ft, 2 fő, 3 éjszaka, 4 csillag, félpanziós ellátással, március 15-től 18-ig*

A Hotel Silverine Lake Resortban, ahol kiléphet a rohanó hétköznapokból, hogy a test és a lélek ismét harmóniába kerüljön. Az ár tartalmazza a félpanziós ellátást (reggeli és vacsora), a fürdőköpenyek és a fitness terem korlátlan használatát.

Sókamra, gőzfürdők, pezsgőfürdő, aromazuhany, tepidarium, caldarium, frigidarium, Kneipp taposó, közvetlen vízparti finn szauna biztosítja az igazi feltöltődést.

Andrássy úti Iroda
1062 Budapest, Andrássy út 61.
(+36) 1 413-06-52
info@euro-travel.hu
Nyitva tartás:
H-P: 9:00-18:00,

Pólus Center Iroda
1152 Budapest, Szentmihályi út 131.
Sunset Boulevard 186.
(+36) 1 410-14-99
(+36) 1 410-15-97
(+36) 30 333-58-40
polus@euro-travel.hu
Nyitva tartás:
H-Sz: 10:00-20:00 V: 10:00-19:00

Esztergomi Iroda
2500 Esztergom, Kossuth u. 5
(+36) 33 501-055
(+36) 33 501-056
(+36) 30 758-93-08
esztergom@euro-travel.hu
Nyitva tartás:
H-P: 9:00-17:00, Szo: 9:00-12:00

*A megadott ár kizárólag 2018 március 15 és 18.-a között vagy az ajánlat visszavonásáig érvényes.

HOTELSTARS.EU

EURO Travel



Kedves Olvasóink!

A **Gyógyhír Patika** webáruháza, a **gyogyline.hu** jóvoltából a képen látható ajándécsomagot sorsoljuk ki azok között, akik helyes válaszokat adnak a lenti kérdésekre. A csomag tartalma: 2 db Vichy feketeáfonya nektár, 1 db Vichy gránátalma nektár. **2018. március 22-ig** küldjék a megfejtést e-mailen (info@gyogyhirmagazin.hu) vagy postai levélben a következő címre: Gyógyhír Magazin, 1139 Budapest, Úteg u. 49.

1. Milyen betegségek esetén hatásos a gránátalma?

- a.) érrendszeri és rákos megbetegedések esetén
b.) mozgásszervi betegségek esetén
c.) fájdalomcsillapításra

2. Milyen színű a gránátalma leve?

- a.) piros
b.) fehér
c.) kék

3. Hol lehet személyesen átvenni a gyogyline.hu webáruházból rendelt termékeket?

- a.) Forrás Gyógyszertár, Mezőkövesd
b.) Platán Gyógyszertár, Eger
c.) Gyógyhír Patika, Budapest

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

A nyertes: Czinkné Ronyecz Ildikó, Legyesbénye

Gratulálunk!

SZERETNE TÖBBET TENNI LÁTÁSÁÉRT?

A szem egészséges működésében fontos szerepet játszanak olyan mikrotápanyagok, melyeket a szervezet nem képes előállítani. Ezért ajánlott figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségben történő napi bevitelre.

Ocuvite®

Lutein forte

A Bausch + Lomb szakértelmével kifejlesztett, a szem számára fontos **mikrotápanyagokat tartalmazó komplex összetétel.**

MERT LÁTÁSA IS MEGÉRDEMLI A TÖRÖDÉST.



Kapható a gyógyszertárakban!

Étrend-kiegészítő készítmény. Nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Cirk tartalma hozzájárul a normál látás fenntartásához, a C-vitamin, E-vitamin és cink támogatják a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmét.

További információ: Bausch + Lomb/Valeant Pharma Mo. Kft., 1025 Budapest, Csatárka út 82-84.

OCU-814182-1801-01 | Lejárati dátum: 2018. 01. 30.

BAUSCH + LOMB