

# GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



## PSZICHOLÓGIA

Mit mutat a bizonyítvány?

## ÉLETMÓD

Utazzunk egészségesen!

## UROLÓGIA

Vigyázzunk az apákra!

## DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

Az áttörés közelében

## INTERJÚ

Szily Nóra pszichológus, újságíró



# Butiknyár



## Tiszta légzés pollenidőszakban is!

Hatóanyagai az immunrendszer és a felső légút támogatói, az orrüreg, a hörgők tisztaságát segítik. Kedvező pollenidőszakban.



Akció  
-20%  
április 30-ig

### Összetevők:

C- és D<sub>3</sub>-vitamin, cink, fokhagyma, torma, gyömbér, görögszéna és citrus kivonatai, hisztidin.

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

hazai gyártású  
termék

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

## VÉGRE EGY FÉRFIGITAMIN! 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](http://www.pharmaforte.hu)



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



## TŐZEGÁFONYA: 16 éve sikeres a CRAN-C!



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

### Nyári strandolásokhoz!

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



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



Elege van abból, hogy  
folyton mozog a műfogsora?  
Keményebb ételeket  
nem képes elrágni vele?

Elégedetlen a műfogsoragasztókkal?

Válassza a Fixgorsor® Protézisrögzítést,  
amely segítségével már több mint  
3500 műfogsorviselő szabadult meg  
a műfogsorproblémáiktól!

Kérje **INGYENES** tájékoztatónkat!

[www.mufofsgorrogzites.hu](http://www.mufofsgorrogzites.hu) • (06 1) 9000 652  
Kecskemét, Temes tér 10.  
Budapest, XIII., Kádár u. 9.-11.

## SZERETJÜK AZ APÁKAT VIGYÁZZUNK RÁJUK!

PROSTAMOL  
UNO  
320 mg  
lágykapszula (EP)



Enyhe, illetve közepesen súlyos jóindulatú prosztata megnagyobbodás okozta vizeletési panaszok (pl. gyakoribb vizeletési inger, különösen éjszaka, gyenge vagy akadozó vizeletsugár) tüneti kezelésére ajánlott **vény nélkül kapható**, növényi eredetű hatóanyagot tartalmazó gyógyszer.

Hatóanyag: Serenoa repens

Forgalmazza: Berlin-Chemie AG  
(Glienicke Weg 125 D-12489 Berlin)



## EXO MEDIBRUSH 2in1 körömcsetelő

2AZ1-BEN HATÁSSAL  
KÖRÖMGOMBÁRA:

- Kezeli a körömgombát és fényesíti a körmöt.
- Nincs szükség a köröm reszelésére.
- Enyhébb körömgomba fertőzés esetén javasolt.

OEX0970/05.17

Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechnikai eszköz.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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



Az első és eredeti csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz

**PREVENTA**

A PREVENTA

125 105 85

szénsavmentes  
változatban  
is elérhető.



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

Mintabolt: 1118 Budapest, Villányi út 97., telefon: +36 1 365 1660, e-mail: [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu) Kövessen minket a Facebookon is!

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

## Impresszum

**Felelős kiadó:** Press GT Kft.  
**Szerkesztőség:** 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
**Telefon:** (06-1) 349-6135,  
(06-1) 411-1866,  
(06-1) 411-1867  
**Fax:** (06-1) 452-0270  
**E-mail:** [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor  
**Főszerkesztő:** Vámos Éva  
**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona  
**Címclap:** Deák Szabolcs  
**Illusztrációk:** Freepik.com

### Hirdetés:

Hubay Csilla – [hubaycsilla@gyogyhir.hu](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)  
(06-1) 411-1866  
Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)  
(06-1) 411-1867  
(Press GT Kft.)

### Terjesztés:

Gyógyszertárakban, az ország teljes területén.

### Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,  
1139 Budapest, Üteg u. 49.  
**Tel.:** (06-1) 349-6135  
**Fax:** (06-1) 452-0270  
**E-mail:** [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)

### Nyomdai kivitelezés:

Ipress Center Central Europe Zrt.  
2600 Vác, Nádas utca 8.  
**Felelős vezető:** Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen szemléli a megújult



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



Szerkesztői levél

Érdekes hír látott nemrég napvilágot: a WHO legújabb kutatása szerint Görögországban, Spanyolországban, Olaszországban és Cipruson a legnagyobb az elhízott és kövér gyerekek aránya Európában. A dél-európai gyerekek kevés zöldséget és gyümölcsöt esznek, sok édesített italt és édességet fogyasztanak, sokat nassolnak, alig mozognak. Egy illúzióval kevesebb – így lesz vége a híres mediterrán diétának? Magyarország a középmezőnyben van, ami nem nagyon rossz, de mi lenne, ha mi étkeznénk a mediterrán diéta alapján? Sok hal, sok friss zöldség, gyümölcs, egyszerű ételek, vörösbor... érdemes megpróbálni!

*Nádas Éva*

hirdetés

## FERROCENTO<sup>®</sup>+

### SunActive<sup>®</sup> Fe

Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta

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

#### JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

Adagolás: Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom: 30 mg vas

Csomagolás: 30 tablettás buborékcsoomagolás



## KERESSE A PATIKÁKBAN!

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

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

## A diabéteszről tanulnak az általános iskolások

Jövőre diákok, tanárok és a gyerekek szülei is átfogó ismereteket szerezhetnek a cukorbetegségről a Nemzetközi Diabétesz Szövetség által életre hívott KiDS program keretében, amely elsősorban a betegség jobb megismerésére, megelőzésre és a betegségben szenvedők elfogadására irányul. A program magyarországi bevezetésében az Egy Csepp Figyelem Alapítvány működik közre és a következő tanévben egy teszterzióval indul, öt iskola részvételével. A KiDS bevezetése mellett tovább folytatódik az alapítvány Belevelők elnevezésű oktatási programja is, amelynek célja, hogy az óvopedagógusokat és tanítókat felkészítse a cukorbeteg gyerekek körüli mindennapi feladatokra.

## Kicsi, mert balkezes?

Összefüggést mutatott ki a balkezesség és az alacsony születési testsúly között egy finn, holland és japán szakemberekből álló kutatócsoport, amely az amerikai tudományos akadémia folyóiratában (PNAS) publikálta eredményeit. Korábbi tanulmányok is sugalltak már kapcsolatot a balkezesség és az alacsony születési testsúly között, a mostani kutatás során a szakemberek még több bizonyítékot gyűjtöttek. A kutatók hangsúlyozzák, az alacsony születési súly nem a balkezesség egyetlen oka. Az örökletesség is szerepet játszik benne, hiszen a balkezes embereknek nagyobb valószínűséggel születik balkezes gyereke, ráadásul más vizsgálatok azt mutatták, hogy a jobb- vagy balkezesség már a születés előtt eldőli.

## Megnőtt a melanómás esetek száma

Tíz év alatt legalább másfélszeresére emelkedett az UV-sugárzás okozta melanómás esetek száma. A daganatos betegségek közül ez a mutató nőtt a legnagyobb mértékben – mondta Holló Péter, a Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika igazgatóhelyettese. A melanoma az emberi szervezetben előforduló legveszélyesebb daganat, leginkább az egyszerű leégések miatt a bőr festéket termelő sejteiből alakul ki. Nagyon fontos a rendszeres önvizsgálat, és évente egyszer érdemes orvossal is megnézetni a bőrünket.

hirdetés

## Béta-Karotin

tabletta 40 db



Egyik legfontosabb antioxidánsunk, mely elősegíti a bőr védelmét a nap és az UV-sugárzás károsító hatásával szemben. Hozzájárul a nyálkahártyák (gyomor-, bélnyálkahártya), a bőr normál állapotának, valamint a normál látás fenntartásához.

Szükséges az immunrendszer megfelelő működéséhez, részt vesz a vas-anyagcseré szabályozásában.



## Nő az elhízott gyermekek száma

Csaknem megduplázódott az elhízott gyermekek száma az elmúlt húsz évben, aminek leggyakoribb oka a helytelen korai táplálás. A legfrissebb felmérések szerint az európai tizenévesek csaknem harmada túlsúlyos vagy elhízott, tizből hat érintett pedig felnőttként is súlytöbblettel küzd. A gyermekkori elhízás sokkal veszélyesebb, mert az érintetteknel 30 százalékkal nagyobb eséllyel alakul ki magas vérnyomás, 2-es típusú cukorbetegség vagy szív- és érrendszeri megbetegedés, mint azoknál, akik csak felnőttkorban küzdenek plusz kilókkal. Ezek a betegségek többnyire megelőzhetők a megfelelő táplálással a fogantatástól a kétéves korig tartó időszakban.

## Megvan a nátha gyógymódja?



A megfázás lehetséges gyógymódját találták meg brit kutatók, akiknek „kissé radikális” módszere a náthát okozó megannyi vírus helyett magát az emberi szervezetet célozza meg. A vizsgált gyógyszer blokkolja a szervezetben azt a kulcsfontosságú fehérjét, amelynek segítségével a megfázást okozó vírusok sokszorozódni és terjedni képesek – írta a BBC News. A laboratóriumi eredmények szerint a módszer képes bármelyik náthavírust megállítani, ha elég korán kezdik alkalmazni. A kutatók szerint a klinikai próbák már két éven belül elkezdődhetnek.

## Emlékeznek a patkányok

Először találtak bizonyítékot arra, hogy az állatok képesek múltbéli eseményeket visszaidézni. Jonathon Crystal, az Indianai Egyetem kutatója és munkatársai csaknem egy éven át dolgoztak 13 patkánnyal, melyeknek 12 különböző szagból álló lista végigkövetését tanították meg. A kísérletek eredményeképpen megállapították, hogy az állatok támaszkodhattak a betanult sorrend felidézésének képességére. A kutatás célja a memória olyan modelljeinek kifejlesztése, melyek megfeleltethetők az emberi betegségek, például az Alzheimer-kór miatt károsodott memóriatípusoknak.

## Belső óránk és az emlőrák

Az orvosok régóta azonosítják a BRCA1 és a BRCA2 génmutációkat az emlődaganat fokozott kockázatával. Amerikai kutatók azonosítottak egy másik, a szervezet belső órájának szabályozásában szerepet játszó gént, amely hatással lehet az emlőrákra. A Development című tudományos folyóiratban közzétett tanulmány felfedezései újabb adalékkal szolgálnak ahhoz, hogy belső cirkadián ritmusunk – az agyban lévő központi óra – megzavarása együtt jár a rák kialakulásának, az elhízásnak, egyes ideg-izom betegségeknek és más károsodásnak a nagyobb kockázatával.

## A HPV-oltás biztonságos és hatékony

A humán papillomavírus (HPV) elleni védőoltás biztonságos és hatékony védelmet nyújt a fiatal lányok és nők számára a méhnyakrák kórokozója ellen – derült ki egy új, független tanulmányból, amely megerősítette az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) korábbi megállapításait. A londoni székhelyű Cochrane Group tanulmánya a világ különböző tájain élő több mint 73 ezer fiatal lány és nő bevonásával készült 26 korábbi vizsgálat elemzésére épült – írta a BBC News. A szakemberek kimutatták, hogy a 15 és 26 év közötti nőknél a védőoltások minden 10 ezer nő esetében 341-ről 157-re csökkentették az abnormális méhnyaksejtek kialakulásának kockázatát, és csak ritkán jelentkeztek komoly mellékhatások.

## Sikerült a hajnövesztés



Egy eredetileg a csontritkulás (osteoporózis) kezelésére kifejlesztett gyógyszer alkalmazásával sikerült növekedésre készíteniük páciensektől vett hajtüszőket laboratóriumi körülmények között a Manchesteri Egyetem szakembereinek. Szerintük a szer egyik összetevője arra a fehérjére hat, amely megfékezi a hajnövekedést és ezáltal szerepet játszik a kopaszodásban – írta a BBC News. A projektet vezető Nathan Hawkshaw szerint a módszer „igazi megoldást jelenthet a hajhullással küzdő emberek számára”, bár klinikai vizsgálatokra még szükség van.

## Kilégzési teszt diagnosztizálja a rákot

A Londoni Imperial College kutatói által kifejlesztett kilégzési teszt 85 százalékos pontossággal felismerni a nyelőcső- és gyomorrákot és megkülönböztetni a jóindulatú betegségektől a 335 ember bevonásával végzett klinikai vizsgálatokban – írták szakemberek az amerikai

orvostársaság JAMA Oncology című tudományos folyóiratában megjelent tanulmányukban. A szakemberek szerint az új teszt segíteni fogja az orvosok döntését abban, hogy a betegnek szüksége van-e további vizsgálatokra.

## Tanösvény szívbetegeknek

Szív- és érrendszeri betegek, magas vérnyomással élők, valamint cukorbeteg rehabilitációját segítő tanösvényt avattak az Út az egészséghez program keretében Miskolcon, a bükki Csanyik-völgyben. Az Európai Unióban évente 1,9 millió ember halálát okozzák kardiiovaszkuláris betegségek. Magyarországon is a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a kóros elhízás és ezen betegségek következményei felelősek a korai halálozások több mint feléért. Ezért hozták létre a budapesti Szent Ferenc Kórház szakemberei az Út az egészséghez programot, amelynek harmadik, egyben első vidéki tanösvényét adták át a Csanyik-völgyben.

## Illegális pontencianövelőt foglaltak le

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal emberei egy futárként dolgozó férfi Lexus terepjárójában csempészett cigaretta mellett „Kamagra” feliratú illegális pontencianövelőt találtak. A futár által célállomásaként megjelölt, telefon-tartozékokat árusító üzletnél az üzlet tulajdonosának ott parkoló autójának csomagtartójából is többzsáknyi csempészett cigaretta került elő. A dohányterméket, a 3600 pontencianövelő tablettát, valamint a két luxusautót a NAV lefoglalta, és feljelentést tett.

hirdetés

## MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

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

## POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL

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



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

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.

E-mail: vep68@gmail.hu

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

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

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

# NYARALNI – BOSSZÚSÁGOK NÉLKÜL

*Elkezdődött a nyaralási szezon: most és a következő hónapokban családok, párban vagy egyedül utazók kerekednek fel közelebbi vagy távolabbi úti célok felé pihenni, regenerálódni. Rengeteg kellemetlenségtől kímélhetjük meg magunkat, ha már az utazás tervezésekor figyelembe vesszük az egészségünk védelmével kapcsolatos szempontokat. Hogyan készüljünk fel a vakációzásra?*

**A** hogy otthon is célszerű egy gondosan megválogatott házi patikát, továbbá elsősegélydobozt tartani a kisebb egészségügyi gondok kezelésére, úgy az utazáshoz is érdemes összeállítani egy ilyen készletet. Hasznos, ha akad a csomagban lázmérő, sebfertőtlenítő szer, kullancscsipesz, illetve a sebek tisztításához használható csipesz, továbbá sebtapasz. Vigyünk magunkkal ezen kívül láz- és fájdalom-

csillapítót, gyógyszereket hasmenés, székrekedés ellen. Indulás előtt konzultáljunk kezelőorvosunkkal, milyen darázscsípés-allergia elleni készítményt érdemes beszerezni. Az sem csak szépészeti kérdés, hogy legyen nálunk megfelelő faktorszámú napozókrem vagy naptej – nem érdemes azzal spórolni, hogy a tavalyról megmaradt készítményeket visszük magunkkal, mert ezek idővel elvesztik hatékonyságukat.

## HOGYAN SEGÍTHETI A FOGYASZTÓT A MÉKISZ a kiváló minőségű étrend-kiegészítő készítmények kiválasztásában?

### AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNYEK TUDOMÁNYOSSÁGA

Nem lehet kérdés, hogy minden étrend-kiegészítő készítménynek megfelelő minőségűnek és biztonságosnak kell lennie. Nem is kerülhet olyan készítmény forgalomba, amelyik nem teljesíti ezt a két alapvető feltételt. Van azonban egy harmadik szempont is – a hatásosság vagy tágabb értelemben szólva a tudományos megalapozottság -, amelyről talán kevesebb szó esik, miközben a fogyasztók szempontjából legalább olyan fontos, mint a minőség és a biztonságosság. Egy étrend-kiegészítő termék akkor tudja betölteni egészségmegőrző szerepét, ha az összetétel kialakítása során figyelembe vették a hatóanyagok élettani folyamatokban betöltött tudományosan igazolt szerepét, a hatás eléréséhez szükséges dózist, a célcsoport szükségletét és a készítmény alkalmazási területét. Nem attól lesz hatásos egy termék, hogy a legtöbb hatóanyagot a legmagasabb megengedett mennyiségben tartalmazza, hanem attól, ha a szükséges hatóanyagokat a hatás eléréséhez szükséges szinten tudja biztosítani. A termékek csomagolásán elhelyezett egész-

ségre vonatkozó állítások – melyek tudományos megalapozottságát az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szakértői garantálják – könnyen érthető formában tájékoztatást adnak arról, hogy a készítmény hatóanyagai mire alkalmasak. Annak eldöntése, hogy a hatásosság feltételei teljesülnek-e már sokkal nehezebb kérdés. Ebben a tekintetben meg kell bízni a gyártók és forgalmazók szakmai felkészültségében. A Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesülete (MÉKISZ) tagvállalatainak szakmai hozzáértésére az egyesület működése, a rendszeres képzések és az alapszabály jelent biztosítékot. Ezek a cégek a termékfejlesztésük során nagy gondot fordítanak a minőség, megbízhatóság és hatásosság hármásának együttes teljesítésére.

Ezen felül a „MÉKISZ Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek esetében még a független tanúsító szervezet értékelése is garantálja, hogy a védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált legyen.

## TANUSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!



— hirdetés —

## Gyógyszerüyek

Akiknek rendszeresen kell valamilyen gyógyszert szedniük, azok egyrészt vigyenek magukkal a készítményből az út egész időtartamára elegendő mennyiséget, másrészt arra is fel kell készülni, ha a készlet elvész vagy tönkre megy: éppen ezért biztonságos helyen tárolva vigyük magunkkal az adott szer betegájékoztatóját is. Nem elég ugyanis, ha tudjuk a nekünk szükséges gyógyszer nevét, mert könnyen előfordulhat, hogy a célországban más néven forgalmazzák. A betegájékoztatóban viszont kötelezően feltüntetik a készítmény hatóanyagait, összetevőit, ezen adatok pedig nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy megfelelő helyettesítő gyógyszert íráthassunk fel.

Még egy dolgot tartsunk szem előtt: bizonyos, Magyarországon hivatalosan forgalmazható készítmények (például bizonyos antidepresszánsok, szorongásoldók stb.) a világ más részein illegálisnak számíthatnak. Ha bizonytalanok vagyunk, kérdezzük meg kezelőorvosunkat, gyógyszerészünket: egyes országok esetében hivatalos egészségügyi igazolást kérnek a rászorultságról azoktól, akik ilyen gyógyszerekkel akarnak beutazni.

Ha pedig a gyerekünket küldjük nyári táborba, mindenképpen tájékoztassuk a felügyelő felnőtteket arról, ha a kicsinek rendszeresen gyógyszert kell szednie, illetve ha valamilyen étel- vagy más allergiája van. A megbízható szervezők esetében mindez alapvető elvárás, ahogy a TAJ-kártyát vagy annak másolatát is általában kötelezően bekérik.

## VÉDELEM messzire utazóknak

Ha egzotikusabb, például Európán kívüli helyszínre tervezzük a nyaralást, indulás előtt feltétlenül érdemes bejelentkezni az Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi Utazás-egészségügyi és Oltóközpontjához (elérhetőségeiket lásd itt: [oek.hu](http://oek.hu); a Nemzetközi Oltóközpont menüpont alatt.) Mindenképpen egyeztessünk előzetesen időpontot: az intézet munkatársai telefonon csak technikai információt adnak, részletes szakmai, védőoltással, utazással kapcsolatos tanácsot csak személyes konzultáción kaphatunk. Egyébként jellemzően közel évi 10 ezren keresik fel őket, és munkatársaik évente ennél valamivel több védőoltást adnak az útra kelőknek.

## ENNYIT LÁTTAM AZ UTAZÁSÓL



## SEGÍTSÉG HÁNYINGER ESETÉN

 RICHTER GEDEON

Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)  
Daedalon® 50 mg tabletta – Dimenhidrinát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. [www.daedalon.hu](http://www.daedalon.hu)

# ÉLVEZD AZ UTAZÁST!



Hozzájárul az utazás közbeni diszkomfort érzés leküzdéséhez.

Étrend-kiegészítő nyalóka gömbérrel „nem csak” gyermekeknek.



KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN ÉS GYÓGNÖVÉNYBOLTOKBAN.

## Egészségbiztosítás

Ha Európán belül utazunk, akkor célszerű beszerezni az úgynevezett Európai Egészségbiztosítási Kártyát. A kártyát azok válthatják ki, akik jogosultak a magyar egészségügyi szolgáltatásra, ezen kívül pedig állandó lakhelyük Magyarországon, vagy az Európai Unió valamelyik más tagállamában van. A kártya birtokában az EU-s országokban, illetve Svájcban a magyar egészségbiztosítás terhére vehetünk igénybe orvosilag indokolt egészségügyi szolgáltatásokat. A részletekről, a kártya pontos érvényességi köréről, aktuális áráról és az igénylés módjáról a Nemzeti Egészségbiztosító Alap honlapján (oep.hu) szerezhetünk naprakész információkat.

Ha az Európai Uniót kívülre tevézzük az utazást (mondjuk a török Riviérára, hogy egy hazánkban népszerű úti célt hozzunk példának), mindenképpen alaposan tájékozódjunk az adott országban érvényes szabályokról, mert különben egy apró baleset is pénzügyi katasztrófát okozhat. Ha utazási iroda szervezi a vakációnkat, akkor a komolyabb cégek szinte automatikusan tájékoztatják ügyfeleiket a szóba jöhető biztosításokról, és sokszor a kötvényvásárlást is elintézik helyettünk. Ha magunk szervezzük az utat, a biztosítással kapcsolatban akkor is fordulhatunk valamelyik jó nevű utazási ügynökséghez vagy biztosítótársasághoz. Végül az sem árt, ha indulás előtt alaposan tájékozódunk a célország egészségügyi viszonyairól (pl. a vízminőségről, az utcai árusoknál kapható élelmiszerek biztonságáról stb.) Az egyes országokkal kapcsolatos közegészségügyi (és más, nagyon hasznos) információk rendszeresen frissítve érhetőek el például a magyar kormány Konzuli és Állampolgári Főosztályának honlapján: konzuliszolgalat.kormany.hu.

## Gyógynövények ÉMELYGÉS ELLEN

Hányinger, rosszullet ellen hatásos a kamilla (más néven orvosi székfű), a citromfű, a bazsalikom, a borsmenta és a gyömbér. Utóbbiról nemcsak a népi orvoslás, hanem az Európai Gyógyszer Ügynökség (European Medicines Agency, EMA) is megállapította, hogy számos más előnye mellett – enyhít bizonyos emésztőrendszeri panaszokat, például a puffadást és a hasi görcsöket – bizonyítottan csökkenti a hányingert, és segíthet az utazási betegség megelőzésében.

## Felkészülni a kinetózisra

Végül külön érdemes beszélni az úgynevezett utazási betegségről (szakszóval: kinetózis), amely a hajón, buszon, repülőn, gépkocsiban stb. közlekedőknél egyaránt jelentkezhet. A tünetmák sokaknak ismerősek lehetnek: eleinte általános rossz közérzet, gyengeség, majd erős izzadás, fejfájás. Az érintett idővel sápadt lesz, később émelyeg, hányingere lesz, esetleg ez utóbbi ingert nem is tudja leküzdeni. A tünetek több körülmény hatására rosszabbodhatnak: például ha az adott járműben elhasználdik a levegő, vagy ha mondjuk a repülőn kialakuló nyomáskülönbségtől valakinek beugdul a füle. A kinetózis nem ugyanaz, mint amikor valaki pszichés okok miatt érzi magát rosszul utazás közben, mert például retteg a bezártságtól, a tömegetől, vagy éppen a repüléstől. Az ilyen jellegű problémák megoldásához érdemes pszichológus szakember segítségét kérni, mert nagy részük eredményesen kezelhető például tanulásos terápiával.

Ha gépkocsival utazunk, akkor kötelezően magunknál kell tartanunk egy elsősegély-csomagot. Ennek szabványos tartalma időről időre változhat: ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban, tájékozódjunk például a Magyar Autóklubnál: [autoklub.hu](http://autoklub.hu), illetve ellenőrizzük, nem járt-e le a csomag valamelyik darabjának szavatossága.

És hogy mi a kinetózis oka? Némi- leg leegyszerűsítve az, hogy a halláson kívül az egyensúly-érzékelést is szolgáló belső fül, a vizuális ingereket továbbító szem, továbbá a fülből és szemből érkező információkat feldolgozó agy működése közötti összhang felborul.

Az utazási betegség ellen többféleképpen védekezhetünk. Egyrészt bevethetünk apró trükköket, ha tudjuk, hogy hajlamosak vagyunk a rosszulletre. Hajón, kompon utazva lehetőleg középen tartózkodjunk (ott kevésbé imbolyog a jármű), ha repülünk, akkor a szárnyak fölé foglaltassunk ülést, gépkocsiban előre ülünk, és buszon is minél előrébb. És végül mindig legyen nálunk valamilyen hányinger elleni készítmény – ezek számos kivitelben, ízesítéssel és hatóanyaggal, például gyógynövényekkel kaphatók (utóbbiakról lásd keretes anyagunkat).

Pap Gyula





# S Ü R G Ő S E S E T

A gyermekkori hasmenés igen gyakori és inkább zavaró, mint veszélyes jelenség. Mégis fontos, hogy minden szülő ismerje a hasmenéssel járó fertőzéseket és a nem fertőző betegségeket.

A hasmenés leggyakrabban a bélrendszer válasza valamilyen baktérium vagy vírus okozta fertőzésre. Emellett allergiás eredetű problémák, lisztérzékenység, vagy az emésztőenzimek elválasztásának zavara is okozhat gyakori, híg székletet. Számos fertőző betegség tünete lehet, melynek kórokozóji szájon át kerülnek az emberi szervezetbe, akár szennyezett élelmiszerekkel, de az ivó- és fürdővízzel is. A kórokozók leggyakrabban vírusok, a kisgyermek hasmenését főképp rotavírusok okozzák. A trópusi országokban a betegség forrásai lehetnek a nem megfelelően kezelt ételek, félig átsült húsok, halak, tengeri herkentyűk. A nyers zöldségek, hámozatlan gyümölcsök is közvetíthetik a fertőzést. Az ivóvíz helyett is tanácsos palackozott vagy forralt vizet inni ugyanezen okból.

Banális állapotnak tűnik, de kisgyermeknél a vizes-nyákos széklet miatt bekövetkező folyadékvesztés a só- és vízháztartás zavarát okozhatja; illetve szélsőséges esetben, esetleg hányással kombinált formában, súlyosabb állapothoz is vezethet. Erre különösen a két évesnél fiatalabb kisgyermeknél kell figyelni, akik idősebb társaikkal összehasonlítva sokkal érzékenyebben reagálnak a folyadékvesztésre!

hirdetés


Szükség esetén háziilag is készíthető elektrolit- és cukorpótló folyadékot: 4 teáskanál cukrot és 1 teáskanál konyhasót kell 1 liter előzetesen felforralt, majd lehűtött vízben feloldani. Ezt lassan kortyolgatva, apránként kell megitatni a kisgyermekkel. A tünetek kezelés – só-, ill. folyadékpótlás, diéta és adszorbensek (vagyis olyan anyagok, amik megkötik a kórokozót és azok toxinjait) – mellett általában néhány napon belül megszűnnek.


## Mit tehetünk?

Gyermekkorban az elhúzódó hasmenés veszélye, hogy a szervezet vizet és értékes ásványi sókat veszít. Ez kisgyermeknél könnyen kiszáradáshoz vezethet. Fontos tudni, hogy a gyermek folyadékgigénye a veszteség miatt akár 20%-kal is több lehet. A folyadék- és sóvesztés pótolni kell. Erre a legalkalmasabb a gyógyszerterápiában

kapható rehidrációs sókeverék. Általános szabály, hogy a betegség annál gyorsabban gyógyul, minél hamarabb ürülnek ki a belek. Ezért bélműködést gátló szereket (hasfogókat) csak akkor adjunk, ha a külső körülmények, például utazás kényszerítenek rá. Alkalmazhatók ugyanakkor ún. adszorbensek, amelyek megkötik és kiviszik a béltraktusból a kórokozók által termelt mérgeanyagokat. Az étrend is zsírszegény legyen, a ropi (de nem a zsíros chips) jól bevált házi praktika az első napokban. A hiányállapotok megelőzése érdekében fontos a táplálást mielőbb megkezdeni, a csecsemőt nem szabad koplaltatni, a szoptatást folytatni kell. Átmeneti laktóz intolerancia (főleg csecsemőknél) kialakulhat, ezért tanácsos a tejtermékeket kiiktatni a gyógyulásig. A fertőzések hasmenése esetén különösen fontos a megelőzés. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a kézmosás fontosságát. Antibiotikumok szedése esetén számítani kell arra, hogy egyes hatóanyagok – mellékhatásként – viszonylag gyakran okoznak hasmenéssel, puffadással járó panaszokat.


Dózsa-Kádár Dóra





**INFORMÁCIÓS VIDEÓ**

**Dr. Bókay János**  
gyerekgyógyász  
a nyári hasmenésről beszél.



## POLISORB®

Az Új sokoldalú enteroszorbens

## HASMENÉSRE

Gyors segítség az egész családnak!

**MINDEN MÉRGET KIHORD!**



Forgalmazó: Biomedix Pharma Hungary Kft. • Telefon: +36 30 340 3910 • www.polisorb.com

Orvostechnikai eszköz  0481

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

# Tiszta FÜLLEL

*A fülzsír olyan anyag, amely mindenkinél megtalálható a belső fülben. Megvédi a hallójáratot a baktériumoktól és más szennyeződésektől, amelyek kárt tehetnek ezen a kényes területen.*

Lehet, hogy sokak számára a fülzsír egyszerű zavaró esztétikai problémának tűnik, valójában azonban rendkívül fontos szerepe van a hallójárat védelmében, tisztulásában, iszáradásának megelőzésében. Esetenként azonban a fülzsír betegséget jelezhet – mondta lapunknak dr. Tímár Tibor fül-orr-gégész szakorvos. A fülzsír felhalmozódásának tünete lehet a halláscsökkenésen kívül a fülfájás, a szédülés, a fül viszketése vagy csengése is. Ha ezeket tapasztaljuk, minél előbb menjünk orvoshoz. Nem szabad azonban összekeverni a fülből normálisan távozó fülzsírt a fül betegségeire utaló váladékozással. A váladék lehet sárgás, fehér, sőt véres vagy gennyes is. Ennek oka leggyakrabban a dobhártya beszakadása, sérülése, a középfül gyulladása, az úszófülnek nevezett tünetegyüttes. Ezek a betegségek általában erős fülfájással járnak

együtt. Amennyiben a fül váladékozása krónikussá válik (hat hétnél tovább tart, illetve a szakorvos által előírt kezelésre nem javul), komolyabb probléma állhat a háttérben. Rendkívül fontos tehát minél hamarabb szakorvoshoz fordulni, ha a fül váladékozását észleljük!

## A fültisztítás alapjai

A tisztálkodási rituálékhoz hozzátartozik a fültisztítás is, melynek szintén megvannak az alapszabályai. Közülük a legfontosabb, hogy ne használjunk fültisztító pálcikát, és védjük a hallójáratokat a víztől – tanácsolja a fül-orr-gégész szakorvos. A pálcikával még beljebb nyomjuk a hallójáratban a zsírdugót, így óhatatlanul eltávolítjuk a védelmet nyújtó réteget, másrészt apró sérüléseket is okozhatunk, amelyek elősegíthetik a kórokozók szaporodását. A fültisztító pálcica nem steril, a különösen érzékeny hallójáratba kórokozókat juttatunk vele. A fül folytonos „tültisztítása” a külső hallójárat idült gyulladáshoz vezet – magyarázta a szakember. Hallójáratunk tisztán tartására használhatunk paraffinolajat vagy olívaolajat. A száraz és viszkető fülnek gyógyírt jelenthetnek, védőréteget képeznek a hallójáratban, a beszáradt fülzsírt pedig feloldják. A szakorvos azt javasolja, hogy az olajakat ne csepp formájában, hanem inkább spray formában használjuk. A spray (pl.: kövirózsa spray) hatékonyabb a fülcseppnél, mert kevesebb olaj megy a fülbe, ezért nem okoz átmeneti hallásromlást.



A „kezelés” pontos menetéről mindenképpen kérdezzünk meg egy szakembert, aki egyébként hatékonyan és szakszerűen kifejezve („kimossa”) a fület, ha problémák jelentkeznek.

Dózsa-Kádár Dóra

A hallószerv három fő részből áll. Ezek a külsőfül (fülkagyló és hallójárat), középfül (dobhártya és dobüreg a hallócsontokkal, illetve fülkürt) és belsőfül (a hallás és az egyensúlyszerv receptorait tartalmazó csiga). A köznyelv által úszófülként emlegetett betegség – orvosi szakszóval otitis externa –, a külsőfül, illetve a külső hallójárat (legtöbbször bakteriális) gyulladása. Strandoláskor használjon fürdő-, vagy úszósapkát, fül dugót, hiszen a víztisztításra használt kemikáliák irritálhatják a hallójárat bőrét. A külsőfülbe fürdőzés előtt juttatott olajpermet lepergeti a vizet. Úszás és zuhanyozás után alaposan szárítsa meg a fület!

hirdetés

## VAXOL® Fül spray

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

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

BESZEREZHETŐ VÉNY NÉLKÜL A GYÓGYSZERTÁRBAN! CE

www.satco.hu

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 KEZELŐORVOSÁT!



# Tegyünk a túlsavasodás ellen!

*Indokolatlan fáradtság, romló teljesítő- és ellenállóképesség, fokozott érzékenység a stresszre – de akár komolyabb egészségi problémák, így a csontritkulás (oszteoporózis) hátterében is állhat szervezetünk sav-bázis egyensúlyának felborulása, krónikus túlsavasodása. Mi okozhatja ezt az elváltozást, és mit tehetünk ellene?*

**E**gy adott oldat savasságát vagy lúgosságát az úgynevezett pH-értékkal adjuk meg. A semleges közeg, például a tiszta víz pH-értéke 7, az ennél kisebb érték savasságot, a nagyobb pedig lúgosságot jelez. (A 14 a legmagasabb pH-érték.) Egészségünk szempontjából mindennek az a jelentősége, hogy sejteinknek a megfelelő anyagcseréhez stabil körülmények szükségesek – az állandó testhőmérséklet mellett ilyen az optimális pH-érték is. Ez a különböző szervezetekben, szövetekben és a vérben stb. nem azonos: a gyomor normál működéséhez például 1 és 3 közötti pH szükséges, míg a vesére 5 és 8 közötti érték jellemző. A vér pH-értékének normál tartománya 7,35 és 7,45 között található.

Ha ezen a tartományon belül a vér pH-értéke valamelyest a savas irányba tolódik, azt látens, illetve krónikus túlsavasodásnak (acidózis) nevezzük.

## Fontos az életmód

A már említett csontritkulás példájánál maradva: ha bármilyen okból acidózis alakul ki szervezetünkben, akkor a savas kémhatású anyagok semlegesítésére mészből szabadul fel a csontokból; az ebben található kalcium ugyanis képes semleges kémhatású vegyületekké alakítani a savas vegyületeket – viszont így folyamatosan csökken a csontok mésztartalma, azaz kialakul az oszteoporózis.

A túlsavasodás ellen védekezhetünk egyrészt életmódbeli, étren-

di változtatásokkal, hiszen kialakulásának bizonyítottan oka lehet a gyakori stressz, az alváshiány, az állandó fogyókúrás, de az is, ha kevés zöldséget és gyümölcsöt, illetve túl sok fehérjét fogyasztunk (utóbbi például hús formájában). Másrészt léteznek olyan étrend-kiegészítők is, amelyeket kifejezetten a sav-bázis egyensúly megőrzésére fejlesztettek ki.

Pap Gyula

**Ha a vér pH-ja bármelyik irányban jelentősen eltér a normál értéktől, az már életveszélyes, azonnali orvosi segítséget igénylő állapotot jelez.**

— hirdetés —

**Basica®**

ITALPOR – TABLETTA – MIKROGYÖNGYÖK KISZERELÉSEKBEN

**Bázikus ásványi anyagok és nyomelemek tárháza.**

**A Basica értékes összetevői révén, mint a szelén és a cink, hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez, a szervezet sav-bázis egyensúlyához.**

**Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban!**

HOZD MAGAD EGYENSÚLYBA!

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

DR. KOCSIS & HOFFMANN PHARMA KFT. 1024 Budapest, Retek u. 32. tel.: +36-1-438-0257 e-mail: drkh@drkh.hu

# FOGYJON A TERMÉSZET EREJÉVEL, FOGYÓKÚRA MIRA VÍZZEL!

Ha itt a nyár, és vele együtt a strandszezon, első gondolatunk, hogy meg kellene szabadulnunk a téli időszakban felszedett néhány kilótól. NADE HOGYAN?

Azt már régóta tudjuk, hogy a MIRA glaubersós gyógyvíz évtizedek óta az epebetegségek tipikus gyógyvize, azt viszont kevesen tudják, hogy a Mira víz emellett eredményesen használható fogyókúra kiegészítőként is. A közelmúltban Prof. Dr. Halmy László, aki Mira vizes fogyókúrát alkalmazott a betegein, arról számolt be, hogy a napi 3x2 dl Mira gyógyvízzel kiegészített 1500 kcal energiataartalmú fogyókúrás diéta hatására az elhízott betegek lényegesen jobban fogytak, mint akik csak diétás kezelésben részesültek. Az elhízott betegek testsúlya, testtömeg indexe, derék- és csípőtérfogata, testzsír tömege jelentős mértékben csökkent. A fogyókúra folyamán gyakran előforduló székrekedés megszűnik, az emésztés rendeződik a gyógyvíz rendszeres, kúraszerű alkalmazása esetén. A Mira vizes fogyókúra nagy előnye továbbá, hogy kedvezően befolyásolja az elhízás mellett megjelenő emelkedett vércukor és LDL koleszterinszintet.

A fogyókúra kiegészítésén túl azonban a Mira víznek az emésztőszervi betegségek széles skáláján fontos szerepe van a betegségek megelőzésében, gyógyításában és utókezelésében. Mindemellett káros mellékhatások nélkül fejti ki kedvező hatását, és nemcsak egy betegség vagy állapot kezelésére alkalmas, hanem a benne lévő sok egyéb mikro- és makroelemnek köszönhetően komplex módon hat szervezetünkre. Mindezt a hozzászokás veszélye nélkül.

## A VÍZ ÉLET, A GYÓGYVÍZ EGÉSZSÉG



**Keresse a  
gyógyszertárakban,  
élelmiszerboltokban.**

**Forgalmazza:**

**MEDAQUA KFT H-3200  
Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1.,  
Tel.: 37/316-480**

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



# Készüljünk a nyárra!

Sokan úgy tartják, hogy a nyár a külsőségeket tekintve olyan, mint a tavasz a lakásfelújítás fanatikusainak. Egyik napról a másikra jön a gondolat, hogy ideje formába lendülni, hogy a szó átvitt és valós értelmében is jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Ahhoz, hogy a nyári szezonra csúcsmódba hozzuk magunkat, ne diétadiétát válasszunk, változtassunk inkább az életmódunkon – tanácsolja Keviczki Viktória, dietetikus. Ahhoz, hogy a leadott kilók hosszútávon is távol maradjanak, egészségesen és tudatosan kell táplálkoznunk és figyelniünk kell a testmozgásra, a sportra is. Hogy mit is jelent a tudatos és egészséges fogyókúra? Azt, hogy minden makro- és mikrotápanyagot olyan arányban juttatunk a szervezetbe, ahogy felhasználjuk. Makrotápanyagok az energiát adó tápanyagaink, azaz a fehérje, a zsír és a szénhidrátok. Mikrotápanyagoknak nevezzük a

vitaminokat és ásványi anyagokat, melyek plusz energiát nem jelentenek, de nélkülözhetetlenek szervezetünk zavartalan működéséhez, így az energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz is.

**„Az egészség nem minden, DE EGÉSZSÉG NÉLKÜL MINDEN SEMMI.”**

A szakember azt vallja, hogy szervezetünk optimális működéséhez minőségi ételekre van szükségünk. Ha jókat eszünk (és eleget), és pluszban még mozgunk is, akkor testben, lélekben és mentálisan is egészségesek maradunk.

„A hagyományos terápián túl fontosnak tartom a holisztikus szemléletet. A diétát egy lehetőségnek tartom: lehetőségnek a változásra, a fejlődésre, a tudatunk tágítására. A szervezet tünetekkel jelzi, ha kiestünk a harmóniából. Nincs más dolgunk, mint figyelni ezekre a jelekre.” Az ideális fogyás során heti 0,5 kg-ot érdemes veszíteni. Ez az a zsírmennyiség, melynek leadása még nem jelent nagy terhet a szervezetre és a felesleges bőrnek is van ideje mellette „visszahúzódni”. A napi energiabevitelt osszuk el legalább 4-5 étkezésre, ez nagyjából 2,5-3 óránkénti étkezési periódusokat jelent. A reggeli kihagyhatatlan étkezés. Igyekezzünk zsírszegény, rostban és összetett szénhidrátokban gazdag, hozzáadott cukrokban szegény étrendet kialakítani. Figyeljünk arra, hogy naponta többször együnk zöldséget és gyümölcsöt, és igyunk minimum másfél liter folyadékot, lehetőleg tiszta vizet.

Dózsa-Kádár Dóra

— hirdetés —



## Fogyókúra nyárra

*sikerrel!*

### ÉHEZÉS ÉS SZENVEDÉS NÉLKÜLI TARTÓS SÚLYVESZTÉS!

Pharmaforte  
**GARCINIA-Arany**  
étrend-kiegészítő

**4X-ES FOGYASZTÓ HATÁS:**

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

- ✔ **Nincs zsírtermelődés**  
Fokozott zsírégetés energizálással
- ✔ **Maximális eredmény**  
EGYENLETES TARTÓS HATÁS!  
Éhségérzet nélkül, kényelmesen
- ✔ **Mellékhatások nélkül**  
Energizálás, tartós hatás!
- ✔ **100 % tisztaságú**  
Természetes összetevők,  
hatóságilag ellenőrzött.



-15% akció!

Hazai gyártású termék

www.leszeretnekfogni.hu

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.

Rendelés tel: +36-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) futárszolgálatl. \*AKCIÓ szeptember 30-ig!

## Őszinteség és ÍTÉLETMENTES KÍVÁNC SISÁG



Senkivel sem összetéveszthető hangszíne, nyugalmat és őszinte kíváncsiságot sugárzó személyisége Szily Nórát sokak kedvencévé tette. Az egykor pszichológusi diplomát szerzett tévés-rádiós műsorvezető ma visszakanyarodott a gyökerekhez.

„Több ezer beszélgetés élményén át kikristályosodott bennem, hogy a látszásnál sokkal fontosabb a látás. Hogy az ítéletmentes kíváncsiság, a megértés és támogatás vágya vezérel” – mondta korábban. A mos-tani, személyes hangvételű beszélgetés oka az, hogy több mint két évtizede ismerjük egymást Nórával, és éveken át dolgoztunk együtt a médiában.

► Minap kapcsolgattam a tévét és itt is ott is beszélgettél, vagyis képernyőn vagy ismét.

► Inkább úgy fogalmaznék, hogy még mindig, holott ezek már csak ismétlések. 450 mélyinterjúból újra és újra felbukkan egy pár... Sokan megszólítanak, hogy örülnek, hogy újra látnak – megható ez a kedvesség, pedig három éve nem készítek új műsort! De ilyenkor érzem, hogy érdemes volt úgy kérdezni, beszélgetni, ahogy a belső irányítóm mutatta.

► A neten is láttalak, az egyik reggeli rádióműsorban Stohl András vendége voltál, aztán Caramelről írtál riportkönyvet, utóbb a Média Hungary 2018-on volt feladatod, most pedig nemrégén értél haza Kisvárdáról többek között Jaksity Kata, Bereczki Zoli, Radványi Dorotty-társaságában egy egészségiparban

működő cég „Egészségvárosában” voltak. Mennyi minden történik veled, neked hol van most a fókusz az életedben?

► A fókusz azon van, hogy 25 év után rengeteg sorsot feltérképezve, saját tapasztalataimat is összegyűjtve végre átadom a tudást. Pár éve felébredt bennem a vágy, hogy a stúdió, a televízió képernyőjén kívül is találkozzak az emberekkel. Éreztem, hogy át kellene hangolnom a karrieremet, a hivatásomat. Az X-faktor lélekmentoraként dolgoztam először a háttérben úgy, hogy továbbra is kérdezve segítek. Ott volt egy fordulópont: rájöttem, nekem a támogató interakció, a kölcsönhatás a fontos. A pszichológus diplomám mellé jó pár korszerű képzést elvégeztem, hogy méltó legyek arra, hogy másokat támogassak. Bár még készítek interjúkat, de a hangsúly áthelyeződött az előadásokra, workshopokra és az egyéni fejlesztésre. A „coach” az, aki segít mozgósítani a belső energiákat. Az angolban ez a szó edzőt jelent, és valóban a munkám során arra töreksem, hogy az illető a legjobbat tudja kihozni magából. Én „csak” segítek neki, hogy a saját erőforrásait mozgósítani tudja, a válaszait maga

keresse és találja meg. De ami új és nagyon izgat: két nagy tudású pszichológus barátnőmmel összeraktuk a PszichoStyling módszerét, és egy üdülés keretében augusztus végén abban szeretnénk nőket támogatni, hogy minél jobban érezzék magukat szellemileg, lelkileg, testileg – vagyis kívül és belül egyaránt.

► Mások lelki egyensúlyával, egészségével foglalkozol, a tiédde mi van?

► A saját lelki egyensúlyomat megtaláltam, azzal, hogy új útra letem, amiért rengeteget tettem és teszek is. A laktóz- és gluténérzékenységem három éve derült ki, de igyekszem ezt nem korlátnak felfogni, hanem a gasztronómia újra felfedezésének élem meg. Megtanultam, hogy mi tesz jót, és mi árt – utóbbiakat igyekszem kerülni és új receptekkel, az ételek újragondolásával feldobom az étrendemet. Ezt ajánlom sorstársaimnak is, akiknek az ilyen-olyan érzékenység miatt valamiről le kell mondaniuk. Meg kell próbálni mindennek a jó oldalát nézni, hisz így is úgy is alkalmazkodnunk kell bizonyos dolgokhoz.

► A gyerekeid már felnőttek, napi szinten nincs feladatod velük, azon túl, hogy nyilván folyton aggódsz értük. De úgy tudom, azért van „kikről” gondoskodnod.

► Éppen fél éve, hogy vidékre költöttem – végre megtehettem. Csodás házikót találtam egy kis kerttel, így régi vágyamat is valóra válthattam: örökbe fogadhattam egy mentett cicát. Őt egy másik követte, a fiamtól kaptam születésnapomra. Most vagyunk túl egy traumán, az egyikőjük kórházba került, de éppen ma hozhattam ki onnan gyógyultan. Remélem, hogy hamarosan egy kutyus is vár, amikor hazaérkezem!

► Nem lehetne kerek ez a beszélgetés a kérdés nélkül: sokaknak hiányzol a képernyőről, neked nem hiányzik már a tévé, a rádió?

► Nekem természetes terepem a stúdió, a kamerák, a reflektorok világa. De nem akarom mindenáron! Méltó feltételekkel persze szívesen beszélgetnék még a nézők szeme láttára, de ha ennyi volt, akkor is jó. Sok-sok élményt és tudást adott, amiket senki nem vehet el tőlem, én pedig viszem tovább. Készülök arra, hogy könyvet írjak – nem másról, hanem magamból, mindabból, amit átéltem, megtapasztaltam. A kérdések bennem vannak, a válaszokat sok helyen kereshetem!

Vincze Kinga

## SZÉPKORÚAK OTTHONA



BRIDZS PARTY A REGÉBEN

### ÉLETSTÍLUS, AMI JÁR ÖNNEK

A WHO szerint a világ 60 év feletti népességének aránya 2000 és 2050 között 11-ről 22%-ra nő. Társadalmunkban egyre égetőbb kérdéssé válik, hogy az emberek milyen minőségben élék le életük utolsó harmadát.

A Rege Residence Szépkorúak Otthonában egy teljesen új, izgalmas életstílust kínálunk 65 év feletteknek, ami a függetlenség megtartása mellett biztonságos, egészséges, kényelmes, élményekkel, vonzó programokkal teli, napi gondoktól mentes életet biztosít.

A Rege Residence a budai oldalon, a II. kerületben, a Hárshegy lábánál fekszik, egyszerre megfelelve a nagyváros vonzó közelségének és az egészséges környezet feltételeinek.

A sikeres öregedés feltételei közé soroljuk az önállóság megtartását, ezért kínálunk a Regében hotelszolgáltatást. Mindenki számára fontos a biztonság. Nálunk 24 órás biztonsági és nővérszolgálat lesz, így teremtjük meg az intézeten belüli nyugodt életet.

Hangsúlyozzuk az önállóság megtartását, emiatt a Rege Residenceen belül többórás orvosi ellátást kínálunk.

A napi 5x-i egészséges étkezés kiemelt fontosságú az egészség megtartásában, az otthonban elismert séfet alkalmazunk ennek elérése érdekében. Diétás igényeknek is megfelelünk, gluténmentes, cukormentes vagy akár vegetáriánus étkezést is biztosítunk.

Kulcsfontosságú a szellemi aktivitás megőrzése. Többféle tanfolyamot, kulturális programot, kirándulást tervezünk. Szerződést kötünk jegyirodákkal, így vendégeink könnyedén eljuthatnak színházakba, koncertekre, vagy akár az Operába.

Ma már elfogadott tény, hogy a mindennapi fizikai aktivitás meghosszabbítja az életet. Sokféle divatos mozgásformát adaptálunk szépkorúak részére fitness termünkben és uszodánkban. Terveink között szerepel, hogy egyebek mellett jóga órákat, vízi gimnasztikát, Nordic Walking sétákat, tangó esteket szervezünk.

A pozitív jövőképet az élénk társasági élettel, a közösségi érzés biztosításával érzük el.

Segítünk megkeresni azt a tevékenységet, ami a mindennapi örömet biztosítja lakóink számára, így kipróbálhatják például a festést, ékszerkészítést, tarthatnak előadást, élménybeszámolót, stb.

Egy vagy két szobás berendezett apartmanjaink 22 és 50 nm közöttiek, de természetesen különleges igényeknek is igyekszünk megfelelni.

A belépési ár 15 millió forinttól indul és függ a szoba méretétől, tájolásától stb. A havi díj a bérleti jog megvásárlása esetén 350 ezer forint körül alakul. A foglalások már megkezdődtek és várjuk a további érdeklődőket!

A nyitást 2018 végére tervezzük, ugyanakkor az érdeklődőket szeretettel várjuk már most a helyszínen, a bemutató szoba és a lobby megtekinthető.



TÁRSALGÓ A LOBBYBAN



# MEGHÍVÓ

**EGY KÁVÉ ÉS EGY SÜTEMÉNY MELLETT  
SZERETETTEL VÁRJUK A RÉSZLETEKKEL.  
FOGLALJON IDŐPONTOT EGY SZEMÉLYES  
TALÁLKOZÓRA A HÉT MINDEN NAPJÁN  
8-20 ÓRÁIG A +36 80 300 100 -AS SZÁMON!**

## Érdemjegyekkel sújtva avagy

## MIT MUTAT AZ ÉV VÉGI BIZONYÍTVÁNY?



*Padtársunk ötöst kap arra a házi dolgozatra, amit rólunk másolt le, míg mi csak négyest. Az angoltanárnál sokat kell tanulni, sok és nehéz feladatot kell megoldani, hogy jó jegyet kaphassunk, míg a némettanár egyetlen jó válaszáért is beírja az ötöst.*

**A**lighanem valamennyien ismerünk hasonló történeteket, tapasztaltunk ilyen eseteket iskoláskorunkban, vagy hallunk ilyesmit iskolába járó gyerekeinktől. Az iskolai osztályzatok relatívák, erősen függenek a tanár habitusától, az adott diákkal való személyes viszonytól, a tantárgy jellegétől, a diáknak a tanárhoz és a tantárgyhoz való hozzáállásától, a diák személyiségjegyeitől – és még sok, esetleges dologtól, melyekre nem is gondolnánk.

Az érdemjegyek elvileg arra szolgálnak, hogy kifejezzék a diák tantárgyi előmenetelét, teljesítményét, ám már maga az „érdemjegy” elnevezés is árulkodik arról, hogy itt jóval többről van szó. Az osztályzat utal a tanuló érdemeire is – mennyire „jó” diák, mennyire könnyíti meg tanórákon a pedagógus dolgát, hagyja magát irányítani, vagy esetleg ellenáll, zavarva ezzel a pedagógus munkáját? Ha a tanár tekintélyelvű, és fontos számára a fegyelem, a csöndes, belenyugó, sosem kérdező diákot jobb osztályzattal fogja elismerni, mint érdeklődő, sokat kérdező, a tanórát „zavaró” osztálytársát. Vannak olyan tanárok, akik a „bevaló, vagány” diákokat kedvelik, és hajlamosabbak jobb

jegyekkel jutalmazni őket, mint viszályzó, gátlásosabb társaikat – függetlenül a valós teljesítménytől. Az érdemjegyek tehát messze nem csak a tantárgyi előmenetel mutatói: legalább ennyire fontos jelzői az adott diák tanórán tanúsított viselkedésének, általános habitusának is.

A magyar iskolarendszerben hagyományos, ötfokú skálán való értékelés ráadásul meglehetősen gúzsba kötő megoldás, hiszen majdnem lehetetlen egy ilyen szűk tartományban kifejezni mindazokat a tényezőket, melyek a pedagógust befolyásolják az érdemjegy kialakításában. Ezért is jellemző a reformpedagógiai irányzatokra a szöveges értékelés, ami jóval gazdagabb lehetőséget nyújt a diák teljesítményének ÉS személyiségfejlődésének részletesebb, árnyaltabb kifejtésére.

Az is igaz viszont, hogy a szöveges értékelést sokkal nehezebb kifejezni kommunikálni, magyarul szólva: egyszerűbb a családtagoknak, munkatársaknak, szomszédoknak eldicsekedni, hogy a gyerekünk színjelenes, és minden tárgyból ötöse van az év végi bizonyítványban, mint hosszan taglalni a szöveges értékelés mondatait. Ez arra is magyarázatot

ad, hogy miért tulajdonítunk olyan nagy (gyakran erősen túlzott) jelentőséget az osztályzatoknak: mert egyszerűen és közérthető formában – mindössze egy számjegyre redukálva – ad képet a teljesítményről, fejlődésről, személyiségről: összességében az értékelt személy *minőségéről*. Ha a gyerekeknek sok ötöse van, akkor ő jó minőségű gyerek – szemben a szomszéd Pistikével, aki megbukott, vagyis ő egy kevésbé értékes, rossz minőségű gyerek.

Azt hiszem, nem kell bizonygatnom, mennyire káros ez a szemlélet. Szülőként mindenkinél jobban látjuk, tudjuk, hogy gyermekünk értékes ember akkor is, ha valamelyik tantárgyból gyenge osztályzatokat szerez. Ezt a gyerek számára is egyértelművé kell tennünk, és szüntelenül, az iskolások alatt minduntalan biztosítanunk kell arról, hogy elfogadjuk, szeretjük őt akkor is, ha rossz jegyet kap. Ez persze nem jelenti azt, hogy nem várunk el teljesítményt a gyerektől, de ha azt látjuk, hogy igyekszik, tanul, próbálja kihozni magából a legtöbbet, dicsérrjük meg és jutalmazzuk, még ha ez az igyekezet esetleg csupán egy hármásra elég is az iskolában. A gyerekeknek meg kell tapasztalnia, hogy a szülői szeretet az osztályzatoktól független, és hogy ő maga, az ő minősége (tudása, felkészültsége, viselkedése, személyisége stb.) nem fejezhető ki egy egyszerű ötfokú skálán.

Ehhez persze magunkon, első sorban saját szorongásainkon kell úrrá lennünk, mert mit is mutat valójában gyerekünk jó bizonyítványa? Hogy mi magunk jó szülők vagyunk, gyerekünket jól neveltük, jó *minőségű* emberek vagyunk. Környezetünk elismerésére (irigységére) számíthatunk, ha gyerekeink színjelenes bizonyítványát tudjuk felmutatni. Ellenkező esetben viszont – gondoljuk mi – sajnálkozni fognak, kinevetnek, megszólhatnak, megvetnek. Emberi minőségünk kérdőjeleződik meg.

Az ilyen gondolatok bénítóan hatnak ránk, szorongást keltenek, amit aztán – teljesítménykényszer formájában – nagyon könnyen átadhatunk gyerekeinknek is. Nem könnyű a környezetünk tagjainak értékítéletét figyelmen kívül hagyni, de mindenképpen érdemes törekedni rá, saját és – főleg! – érdemjegyekkel sújtott gyermekeink lelki békéje, egészséges önértékelése, pszichés fejlődése érdekében.

Fábián Tamás  
pszichológus



# KIÉRDEMELT BOLDOGSÁG

**Mióta elváltam, a kolléganőim egyfolytában pasit akartak nekem találni. Pedig biztos voltam benne, többé úgysem leszek szerelmes. Szerencsére jó nyagot tévedtem!**

**ÖTVEN FELÉ TARTOK**, de egészen fiatalosan nézek ki, hiszen rendszeresen tornázom és az étkezésre is odafigyelek. Érett nő vagyok, de azért mégsem öregasszony – igaz, sokáig nem így gondolkodtam magamról. A változókor engem is utolért: rám tört életem első klímamax hóhulláma. Váratlanul iszonyatosan melegem lett, pár perc alatt teljesen leizzadtam, mindenki szeme láttára a testemre tapadt az összes ruhadarabom, a hajamból pedig szinte csorgott a víz. Ritka kellemetlen helyzet volt! Utána felhívtam egy idősebb barátnőmet, aki azt tanácsolta, kezdjem el szedni a **Remifemin Plus** tablettát, amely két gyógynövény kombinációját tartalmazó növényi gyógyszer. Nemcsak a hóhullámokat enyhíti, hanem a benne lévő orbáncfű segítségével a hangulatingadozást is kordában tartja, ráadásul hormonmentes. Megfogadtam a tanácsot és el is kezdtem szedni a gyógyszert. Azon a sorsfordító estén, amiről most mesélek, nem is a hóhullám okozott galibát. A testem cserben hagyott – csak ezúttal másképp.

## EGY ÜZLETI VACSORÁN TÖRTÉNT.

Élő zene szólt, és a zongoránál megpillantottam diákkori nagy szerelmemet, Lacit. A szívem egyre szaporábban vert, az arcom lángolt, a hátamon mégis hideg futkosott. De ezúttal nem a klímamax miatt, hanem egy régi, már-már elfeledett érzéstől...

Laci érettségi után Párizsba ment tanulni. Amikor évekkel később újból találkoztunk, én már férjnél voltam, és Lacival csak úgy beszélgettem, mint egy rég nem látott barátal. Miután elbúcsúztunk, motoszkált bennem egy rossz érzés: lehet, hogy valamit nagyon elrontottam? Talán az egész életemet. A házasságom később zátonyra is futott, és onnantól egyedül éltem. Nem is reméltem, hogy

egykori szerelmemmel összehoz még valaha sors.

Ő is érett korú lett, de a szemében még mindig ott csillogott a régi pajkosság. Ahogy a tekintetünk találkozott, Laci a Kék Duna kerिंगőt kezdte játszani. Erre táncoltunk a szalagavató bálomon, sok-sok évvel ezelőtt.

Csak pár szót váltottunk aznap este. Kiderült, ő is túl van a maga félresikerült házasságán. Egyértelmű volt, hogy kettőnk történetének lesz folytatása. De nem volt egyszerű. Ő éppen két éves, világ körüli turnéra indult a zenekarával, én pedig nem hagyhattam ott az addigi életemet, hirtelen, egyik pillanatról a másikra.

– Visszajövök érted – ígérte, és én némán bólintottam.

**MEGVÁRTAM LACIT.** A két év során szinte mindennap beszélünk, hála a számtalan internetes videóhívásnak. Elmeséltünk mindent, ami csak fiatal korunk óta történt velünk. Kicsit olyan volt, mintha már össze is költöztünk volna.

De már pontosan tudtuk a napját, amikor erre az összeköltözésre a valóságban is sor kerül. Semmire nem vágytam jobban, mint hogy végre együtt élhessek életem szerelmével, mégis rettegtem.



Vény nélkül kapható gyógyszer

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

**PHYTOTEC**  
VALÓDI GYÓGYSZER A TERMÉSZETTŐL



**A SZEXTŐL FÉLTEM.** Addigra már végleg elmaradt a menzeszem, és szembe-sülnöm kellett vele, hogy egyre több kényelmetlenséget okoz a hüvely szárazságom. Ha már a hétköznapiakban is feszül és ég mindenem odalent, vajon mi lesz velem akkor, ha majd szerelmeskedésre kerül a sor? Jobban féltem, mint egy szülő anyja a nászéjszakája előtt. Végül megint öreg barátnőmtől kértem tanácsot. Ő elmondta, hogy a hormonhiányos állapot miatt számos változókori nőt érint ugyanez a probléma. Javasolta, hogy használjam a hormonmentes **Cikatridina** hüvelykúpokat, hiszen a benne lévő hialuronsav és a gyógynövények segítenek feltölteni nedvességgel a hüvely szöveteit. Hallgattam barátnőmre. A repülőtéren Lacit várva semmiféle rossz érzés nem gyötört már, nem volt bennem aggodalom, sem félelem többé.

– Jó itt lenni – súgta a fülemben Laci az első szerelmes éjszakánk után.



Patikában kapható gyógyászati segédeszköz

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

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

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

# Több figyelmet AZ APÁKNAK!



Az USA-ból, az amerikai polgárháborút követő időszaktól származik az apák napja hagyománya; 1972 óta ott hivatalosan is ünnepnek számít június harmadik vasárnapja – idén június 17-e –, és világszerte egyre többen ünneplik ilyenkor az apákat (meg természetesen a nagy- és dédapákat.) A jeles nap arra is jó alkalommal szolgálhat, hogy felhívjuk a figyelmet egy jellegzetes apa- (és persze általában férfi-) problémára, melynek megelőzéséhez, kezelésének mielőbbi elkezdéséhez a családi figyelem is fontos lehet.

**A** prosztatata – régies nevén dülmirigy – a férfiak belső nemi szervéhez tartozó mirigy. A szexuális életben, vagyis az utódnemzésben és az örömszerzésben egyaránt fontos szerepet játszik az általa termelt váladék, amely az ondóhólyag váladékával és a hímvivarsejtekkel közösen alkotja az ondót. Hogy miért okozhat apró mérete (tömege felnőtt férfiakban mintegy 2–2,5 dekagramm, átmérője 3-5 centiméter között változik) ellenére komoly romlást az életminőségben, annak megértéséhez tisztában kell lenni a szerv anatómiai elhelyezkedésével. A mirigy ugyanis a húgyhólyag alatt található, ahol körülveszi a hólyagból induló húgycsövet. Éppen ezért a prosztatata kóros állapotának leggyakoribb jelei a vizeelési panaszok – ezekről később még lesz szó.

## A leggyakoribb prosztatatabetegségek

Az úgynevezett *prosztatákó* viszonylag ártalmatlan elváltozás: akkor jelentkezik, ha a mirigyben pangó váladék összesűrűsödik. Az egészségre nem veszélyes, többnyire csak olyankor távolítják el, ha valamilyen komolyabb ok miatt amúgy is orvosi beavatkozás szükséges a prosztatata egészségének megőrzéséért. A *prosztatagyulladás* pedig általában olyan baktériumok okozzák, amelyek a húgycsőön keresztül kerülnek a szervezetbe – ennek megfelelően rendszerint antibiotikumokkal kúrálják. Témánk szempontjából a legfontosabb a jóindulatú prosztatata-megnagyobbodás (szakszóval: *benignus prostata*

*hyperplasia*; BPH – nem keverendő össze a mirigy rosszindulatú elburjánzásával, a prosztatatarákkal). A BPH azért érdemel különös figyelmet, mert az időszódó férfiak leggyakoribb betegsége: a főként hormonális okokból kialakuló elváltozás szimptomái többnyire már a negyvenes évek közepétől jelentkeznek, a 80 éveseknek pedig már mintegy négyötöde szenved a tünetektől.

## Tünetek és kezelés

Eleinte a páciens annyit érzékel, hogy nehezebben indul meg a vizelet, a vizeletsugár vékonyodik, és a vizeelés tovább tart a korábban megszokottnál. A következő szakaszban a beteg már csak erőlködve képes vizeletet, és úgy érzi, nem sikerül megszabadulnia a teljes fölöslegtől, ezért akár óránként, félóránként próbálkozik az ürítéssel. Az utolsó stádiumban az érintett már gyakor-

latilag képtelen vizeletet; ilyenkor több ok (például a pangó vizelet okozta fertőzések) miatt már súlyosabb vesepanaszok is jelentkezhetnek.

A BPH kezelése a legtöbb betegséghez hasonlóan akkor lehet a legeredményesebb, ha minél korábban megkezdődik. Ebben nagyon sokat segíthet a család, a támogató környezet. Hiszen ők sokszor hamarabb észreveszik, ha az érintett életmódja megváltozik a betegség következtében – például gyakrabban jár mosdóba napközben, rendszeresen kimerült, mert nem tudja végigaludni az éjszakát az állandó vizeelési inger miatt, vagy családi programjait – a mozi-, koncert- vagy színházlátogatástól a szabadtéri tevékenységekig – annak függvényében tervezi, lesz-e alkalma könnyíteni magán, ha úgy hozza a szükség.

## Az apák fontosak!

Ilyenkor jól jöhet egy családtag támogatása, aki elmondja az érintettnek: egy olyan elváltozásról van szó, ami az életkor előrehaladtával többé-kevésbé szükségszerűen együtt jár. Éppen ezért nagyon vigyázzunk az apákra, a nagyapákra, hiszen nélkülük nem lenne kerek a világ.

Arra is érdemes felhívni a páciens figyelmét, hogy – főleg az idejében észlelt BPH esetében – számos szelíd, vagyis műtéti vagy gyógyszeres beavatkozást nem igénylő módszer áll rendelkezésre az elváltozás kezelésére, az életminőség javítására. Itt főleg az úgynevezett fitoterápiára, vagyis az elismert hatású gyógynövényeken alapuló kezelésre gondolunk.

Pap Gyula

# SZERETJÜK AZ ÉDESAPÁKAT

Vigyázzunk rájuk!



# APÁK

Prostamol Uno 320 mg lágy kapszula serenoa repens (szabalpálma) termésének kivonatát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Jóindulatú prosztata megnagyobbodás I. és II. stádiumában jelentkező vizelési panaszok tüneti kezelésére.

A Prostamol Uno nem javallt a rosszindulatú prosztatabetegségek kórismezésére és kezelésére.

A Prostamol Uno odafigyel az édesapákra, és segít gondoskodni róluk. A prosztata többféle jó- és rosszindulatú betegsége idejében kiszűrhető, hogy minél több apák napját ünnepelhesetek együtt!

Kérje ingyenes  
**SZŰRŐ TESZTÜNKET**  
a gyógyszerésztől!



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

# A GARCINIA kalandos múltja

Tudta-e, milyen kalandos múltja van a testsúlycsökkentő kapszulák alkotóelemeiként felbukkanó trópusi gyümölcsnek, pontosabban gyümölcsfanemzetségnek?



Viktória brit királynő, híret hallván egy fenséges ízű trópusi gyümölcsnek, 100 font sterling jutalmat, sőt lovagi címet ajánlott fel annak, aki víz neki egy friss példányt – szól a legenda egy különleges trópusi gyümölcstről, melynek ízét a korabeli utazók közül ki barackos málnához, ki epres ananászhoz hasonlította, ki pedig csak úgy vélekedett, hogy le nem írhatóan finom.

A mangosztánról van szó, ami első európai leírója, a neves 17-18. századi francia botanikus, Laurent Garcin tiszteletére kapta tudományos névnek a garciniát, az egész vele rokon gyümölcsfanemzetséggel együtt. A mangosztánt egy, a gyümölcsöt népszerűsíteni szándékozó amerikai botanikusnak, David G. Fairchildnek köszönhetően nevezik gyakran a trópusi gyümölcs

csök királynőjének, és ugyancsak neki tulajdonítják a Viktória királynővel kapcsolatos legenda kiötlését is. Utóbbinak van némi valóság alapja is. A gyümölcs fenséges ízének híre a feljegyzések szerint valóban felkeltette a korszakos brit királynő érdeklődését, mint „az egyetlen gyümölcs, ami érdemes a kóstolásra, de még nem került a királynő elé”, és 1891-ben Trinidadból küldtek is neki a gyümölcsből, aminek ízét kítűnőnek találta.

## A Bounty-n utazott

De hogy került a Karibi szigetvilágba a dél-kelet-ázsiai eredetű finomság? Egy bizonyos William Bligh hajóskapitány kapta feladatul a brit kormánytól, hogy kenyérgyümölcs- és mangosztánpalántákat szállítson a karibi brit gyarmatokra Kelet-Ázsiából,

Bounty nevű hajóján. Igen, azon a bizonyos Bounty-n. Mondani sem kell, hogy a feladat csak másodsorra sikerült az ellene fellázadt tengerészek által a hajóról egy csónakban a Csendes-óceán közepén kitétt kapitánynak. A garcinia nemzetség tagjainak közös tulajdonsága, hogy jótékony élettani hatással rendelkeznek. A mangosztán (*Garcinia mangostana*) és az indiai curry egyik összetevőjeként is használt gumigutta vagy malabár tamarind (*Garcinia cambogia*) héjának kivonattal előszeretettel fogyasztják fogyni vágyók a neki tulajdonított lassú, de tartós fogyaszto hatás miatt.

Ballai Vince

## PROSZTATA SZŰRŐ TESZT FÉRFIAKNAK/APÁKNAK. Ha Ön férfi és elmúlt 40 éves, **TESZTELJE MAGÁT!**

Kérjük, karikázza be a megfelelő válaszoknál található számokat!

A teszt kitöltése során mindennapi élethelyzetekre gondoljon, ne vegye figyelembe, amikor pl. társasági összejövetel során a szokásosnál több folyadékot és/vagy al-

koholt fogyasztott. Az eredmény tájékoztató jellegű, de alapul szolgálhat az orvosi vizsgálathoz. A teszt nem pótolja sem az orvosi diagnózist, sem az orvosi kezelést.

Prosztatabetegségek tüneteinek tesztje*	Soha	Ritkán	Alkalmanként, néha	Az esetek felében	Gyakran, sokszor	Mindig
1. Milyen gyakran érzi úgy, hogy nem sikerül teljesen kiürítenie a hólyagját a vizelés során?	0	1	2	3	4	5
2. Milyen gyakran fordul elő, hogy két órán belül újra vizelnie kell?	0	1	2	3	4	5
3. Milyen gyakran fordul elő, hogy vizelés közben a vizeletsugár elakad és újra kell indítania?	0	1	2	3	4	5
4. Milyen gyakran érzi úgy, hogy nehéz a vizelést visszatartania?	0	1	2	3	4	5
5. Milyen gyakran fordul elő, hogy vizelete gyenge, vékony sugárban ürül?	0	1	2	3	4	5
6. Milyen gyakran kell erőlködni, hogy a vizelés meginduljon?	0	1	2	3	4	5
7. Az esti lefekvéstől másnap reggelig általában hányszor kell felkelnie vizelni?	Egyszer sem	Egyszer	Kétszer	Háromszor	Négyszer	Legalább ötször
	0	1	2	3	4	5

Kérjük, adja össze a bekarikázott számokat!

Összpontszám:

### TESZT ÉRTÉKELÉSE

A pontszám 0 és 35 között változhat:

**0 és 7 pont között:** enyhe tünetek, megfigyelés javasolt.

• 1 és 7 pont között: fitoterapeutikum (gyógynövény alapú gyógyszerkészítmény) alkalmazása javasolt.

**8 és 19 pont között:** közepes tünetek. Gyógy-

szeres vagy sebészi kezelés indokolt lehet. Konzultáljon egészségügyi szakemberrel!

**20 és 35 pont között:** súlyos tünetek. Sebészi kezelés indokolt lehet! Konzultáljon egészségügyi szakemberrel!

• Adja át a kitöltött tesztet gyógyszerésének a patikájában vagy háziorvosának, urológus szakorvosának, aki készséggel segít a teszt

kiértékelésében és a további teendőkről is tanácsot tud adni Önnek!

A tünetek változásának nyomonkövetése érdekében javasolt a prosztatabetegségek tesztjének félévenkénti kitöltése!

\* A Nemzetközi Prosztatata Tünetértékelő Skála (IPSS) alapján (A skála életminőségre vonatkozó kérdése nem szerepel ebben a tesztben)

# KÖRÖMGOMBA KEZELÉSE – már az első tünetektől

## Mi a a körömgomba?

A gombás körömfertőzés kellemetlen megbetegedés, ami akár a lakosság 10%-át is érintheti.<sup>1</sup>

A kéz ujjain is lehetséges gombás fertőzést elkapni, azonban ennél jóval gyakoribb a lábkörömök érintettsége, mert a lábkörömök lassabban nőnek, csökkent a vérellátásuk és a lábbeli viselése miatt gyakran vannak sötét, nedves környezetbe zárva.<sup>3</sup>

## NÉHÁNY TÜNET, AMIKRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI:

- A lábkörömök az évek múlásával hajlamosak megvastagodni, de ha a köröm színe megváltozik, és sárga, sötétzöld vagy fekete lesz, annak gomba is lehet az oka.<sup>3,4</sup>
- Gombás körömfertőzés esetén a köröm körül lévő rész érintésre vagy nyomásra fájdalmas lehet, a köröm részei letörhetnek, illetve leeshetnek, és a körömágy körülűl bőr kipirosodhat és viszkethet.<sup>4</sup>

## Nem vesz tudomást a problémáról?

A körömgombát nem érdemes félvállról venni. Bár sokan azt hiszik, hogy a fertőzést egyszerűen elrejtetik például körömlakkal és kis jelentőségű, vagy csupán kozmetikai problémának gondolják.<sup>2</sup>

Az igazság azonban az, hogy a körömgombától szenvedő betegek mintegy 50%-a fájdalmat, kellemetlen érzést, vagy más módon romló életminőséget is megtapasztalhat.<sup>1</sup> Az elváltozás csúnya és zavarba ejtő lehet, ami negatívan befolyásolhatja az érintettek önbecsülését.<sup>1</sup>



## Mikor használhatóak körömcsetelők?

Helyileg alkalmazható, vény nélkül kapható ecsetelők önmagukban is használhatók a betegség enyhébb formáiban, vagyis akkor, ha a körömlemez kevesebb mint fele fertőzött, a lunula (a köröm tövében található félhold alakú rész) és a körömmátrix (a körömöt termelő csírasejtek) nem érintettek<sup>6</sup> és legfeljebb 1-2 gombás körmünk van.

## Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő

Az Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő egy körömgomba elleni,

recept nélkül kapható készítmény, amely a köröm teljes felületét átitatja, és használata során nincs szükség a köröm reszelésére.<sup>5</sup> Az Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő a gomba számára előnytelen, savas kémhatású környezetet teremtve veszi fel a harcot a körömgombával.<sup>5</sup> Körömfényesítő összetevőt is tartalmaz, amely akár 14 nap után javíthatja a fertőzött köröm küllemét.<sup>5</sup> Egészségpénztári kártyára is kapható és körülbelül 300 alkalmazásra elegendő.<sup>5</sup>

Ha súlyosabb körömgombás megbetegedéstől vagy gombás körömfertőzésre hajlamosító betegségtől szenved (pl. perifériás vérkeringési zavar, cukorbetegség, az immunrendszer legyengülésével járó állapotok), vagy nem biztos abban, hogy gombás körömfertőzése van, vagy enyhe tüneteinek pár havi helyi kezelése után sem tapasztal javulást, keresen fel bőrgyógyász szakorvost. A körömgomba kezelése hosszú és nagy kitartást igénylő folyamat, a fertőzés mértékétől, helyétől (kéz- vagy lábköröm), a választott terápiától, vagy a társbetegségektől függően pár hónaptól akár egy évig is eltarthat, így érdemes komolyan venni és már a kezdetektől célirányosan kezelni.

Korainak tűnik, de ahhoz, hogy a nyári időszakban kellemetlen érzések nélkül bújhassunk majd újra nyitott orrú cipőbe, már most érdemes lehet elkezdni a körömgomba elleni kezelést!

### Felhasznált irodalom:

<sup>1</sup> Thomas J, et al. J Clin Pharm Therap. 2010;35:497-519

<sup>2</sup> Elewski BE. Clin Microbiol Rev. 1998;11(3):415-429

<sup>3</sup> Westerberg DP & Yoyak MY. Am Fam Physician. 2013;88(11):762-770

<sup>4</sup> NHS Choices. 'Fungal Nail Infections.' Megtekinthető: <http://www.nhs.uk/conditions/Fungal-nail-infection/Pages/Introduction.aspx>. Megtekintve: 2018. február

<sup>5</sup> Exo Medibrush 2in1 körömcsetelő használati útmutató

<sup>6</sup> Lecha M, et al. JEADV 2005;19(Suppl. 1):25-33. DOI: 10.1111/j.1468-3083.2005.01284.x

**SANDOZ** A Novartis  
Division

OEX01174/02.18  
Sandoz Hungária Kft. • 1114 Budapest, Bartók Béla út. 43-47. • Tel.: 06 1 430 2890 • [www.sandoz.hu](http://www.sandoz.hu)

Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechnikai eszköz

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

# DAGANATOK – életmentő a korai kezelés

*Köztudott, hogy minél rövidebb idő telik el egy betegség diagnosztizálása és a kezelés megkezdése között, annál nagyobb a páciens esélye a gyógyulásra. Ezt az általános igazságot nemrégiben egy amerikai kutatócsoport egyes konkrét daganattípusok kapcsán vetette próba alá.*

**M**int arról a rangos amerikai tudományos szaklap, a *Cancer Journal for Clinicians (CA)* nemrég beszámolt, a Pennsylvániai Egyeten orvosi karának munkatársai egy átfogó vizsgálatban arra keresték a választ, mi a pontos összefüggés a diagnózis felállítása és a terápia megkezdése között eltelt idő hosszúsága, illetve a páciensek gyógyulási esélye között a tüdő-, a vastagbél-, az emlő- és a méhnyakrák esetében. A kutatók ennek érdekében két évtized szakirodalmát, 1998 januárja és 2017 decembere között megjelent publikációkat, adatsorokat dolgoztak fel, melyek – a tüdőrák kivételével – átlagos kockázati csoportba tartozó emberekre vonatkoztak. Az eredmények egybevágóak azzal, amit józan ésszel is gondolnánk: minél később kezdik meg a terápiát a betegség kiszűrése után, annál rosszabbak a páciensek halálozási mutatói, illetve annál valószínűbb, hogy például egy korai stádiumú daganat kifejlődik, így nehezebb, vagy éppen lehetetlen lesz az eredményes orvoslás.

## 60-90 nap

A vizsgálat igazából attól érdekes, hogy ajánlásokat is megfogalmaz arra, hogy legkésőbb mikor kell megkezdni a vizsgált tumorok esetében a kezelést felfedezésük után. A tanulmány készítői szerint 60-90 nap közötti időszakról lehet szó, arra viszont nem vállalkoztak, hogy kockázati pontszámokat rendeljenek a várakozás időtartamához. Miközben például a méhnyakrák átlagosan hosszabb lefolyású, a szerzők nem akarták ebből azt a következtetést levonni, hogy az utóbbi betegség érintettjei tovább várhatnak a kezelés megkezdésével. A tanulmány készítői azt remélik, eredményeik segíthetnek az egészségügyi szolgáltatóknak, a betegirányítási rendszerek fenntartóinak abban, hogy a betegek érdekeit szem előtt tartó kezelési protokollokat vezessenek be, illetve további vizsgálatokat ösztönözhetnek a témában. *(Az eredeti írás összefoglalója angolul itt olvasható: [sciencedaily.com/releases/2018/04/180410161138.htm](http://sciencedaily.com/releases/2018/04/180410161138.htm))*

Pap Gyula

hirdetés

# A mosoly az élet!



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

06 70 423 1127  
 06 30 391 8080

# Az IMMUNRENDSZER söpri ki a daganatot

*A szervezet saját védekezőképességét használja fel a rákos megbetegedések gyógyítására egy újszerű, az amerikai Stanford egyetem kutatói által kifejlesztett módszerrel.*

**A** kombinált immunstimuláns kezelés hatására a szervezet úgy kezeli a rákos betegséget, mintha egy egyszerű vírusfertőzésről lenne szó: az immunsejtek megtámadják és felszámolják a rákos sejteket. A kutatók a Science Translational Medicine tudományos szaklapban publikálták egereken végrehajtott kísérleteik eredményét, és már zajlanak a klinikai próbák limfóniás betegek részvételével. A kutatásról az MTA honlapja is beszámolt.

## Mi is történik?

A Ronald Levy és Idit Sagiv-Barfi közösen kidolgozott kezelés során egy két immunstimulánsból kevert kóktélt fecskendeztek közvetlenül a rákos daganatba rendkívül csekély – a gramm milliomodrészének megfelelő – mennyiségben. A kóktél közvetlenül a helyszínen

aktivizálja a sejtes immunválaszért felelős T-limfocitákat. Ezek eleve képesek küzdeni a rákos sejtekkel – felismerik a normálistól eltérő fehérjéiket –, de ahogy egy daganat növekszik, sejtjei egyre nagyobb eséllyel képesek elrejteni valós mivoltukat az inaktívvá váló T-limfociták elől. Utóbbiakat aktivizálja újra a kezelés, és a kísérletek meggyőző eredményei láttán sokan beszélnek a rák elleni küzdelem új korszakáról.

## Új korszak a rák elleni küzdelemben

A beavatkozás eredményeként ugyanis nemcsak az adott daganat szívdótt fel nyomtalanul az egerek szervezetében, hanem a távolabb lévő, közvetlenül nem kezelt áttétek is, sőt nem képződtek újabb daganatok sem. A módszer számos fajta rákbetegség esetében is működik – állítják

a kutatók, akik szerint a közvetlenül a daganatba fecskendezett hatóanyag gyors és viszonylag olcsó, de mindenképpen kevesebb mellékhatással járó terápiaként szolgálhat, mint az egész szervezetben immunreakciót generáló korábbi immunkezelések.

Ezeknél a szervezet természetes immunreakcióját használják fel a rákos sejtek elleni küzdelemben. Eddigi alkalmazásuk során az egész szervezetben immunreakciót váltanak ki, és van olyan kezelés is, ahol a páciens saját sejtjeit emelik ki a szervezetből, majd genetikailag úgy módosítják, hogy támadja meg a rákos sejteket, és visszainjekciózzák. Ezek a kezelések ugyan sikereseknek mondhatók, de számos mellékhatással járnak, és gyakran rendkívül drágák. Az új módszer kiküszöbölné ezeket a hátrányokat.

Ballai Vince

hirdetés

**SCANOMED**  
BUDAPEST

ELSŐ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

## Tudta-e, hogy az első digitális, kutatási szintű "high-end" PET-CT készülék már elérhető Magyarországon is?

- egyedülálló pontosság – digitális technológia
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat (8-10 perc)
- biztonság – alacsony sugárterhelés
- kényelem – modern klinikai környezet
- magasan képzett és tapasztalt szakembergárda
- NEAK finanszírozott PET-CT vizsgálatok 7 napon belül
- magánérés PET-CT vizsgálatok már 48 órán belül

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM  
A DIAGNOSZTIKÁBAN



GE DISCOVERY MI

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

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

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



## PLERUDIN® FORTE visszérkrém (\*)

- visszeres panaszok (visszeres csomók, gyulladós vénatágulatok) kezelésére
- ütődések, rándulások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére



\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!

KÉSZÜLJÖN IDŐBEN

**A ROVARCSÍPÉSEKRE!**

## ANTIVAKARIN krém

- jól alkalmazható bármilyen fájdalmas viszketés csillapítására
- kiváló a szúnyog-, rovarcsípések, csalán érintése által kiváltott, valamint allergiás eredetű vagy leégés utáni viszketésre
- különösen javasolt gyermekeknél, hogy megakadályozzuk a csípések, kiütések elvakarását



**KIRÁNDULÁSKOR OTTHON NE HAGYJA!**

Kaphatók a patikákban, bioboltokban és az [invitro.hu](http://invitro.hu) WEBSHOPBAN!

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.  
Webshop: [www.invitro.hu](http://www.invitro.hu), E-mail: [info@invitro.hu](mailto:info@invitro.hu),  
Infótelefon: 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

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

# Csúnya visszerek, NEHÉZ LÁBAK

*Nem szép látvány, és nem is jó érzés.*

**ADUNK PÁR TIPPET,**

*hogyan segíthet a visszeres végtagnak!*

A visszér kialakulásának elsődleges oka, hogy a vivő ér fala elveszíti rugalmasságát. A növekvő nyomás miatt fokozatosan meggyengül, elvékonyodik és egyre kanyargósabbá válik a visszér fala. A kitágult visszér már nem képes ellátni a funkcióját, nem képes a szív felé továbbítani a vért, így gyakorlatilag „többet árt, mint használ” – mondják a sebészek, akik az eltávolítás mellett vannak. Persze senki sem szívesen megy neki egy bármilyen beavatkozásnak. Amíg csak lehet halogatjuk, de persze kezelni – amennyire csak lehet – kezeljük.

### Az illóolajok segíthetnek

Gyanút kell fognunk, ha a láb nehézé válik, ha megduzzad a bokánk, a lábszárunk és mindezt viszketés kíséri. Gyakori tünet az izomfáradtság és az éjszakai lábgörcs. Ez utóbbit azonnal enyhíteni kell vagy hideg, vagy meleg zuhannyal, megelőzésében pedig fontos szerepe van annak, hogy mennyi káliumban gazdag élelmiszert fogyasztunk.

A Medical News Today online újság arról írt, hogy az illóolajok alkalmazása segíthet a tünetek enyhítésében. Számos tanulmány arra utal, hogy az illóolajok, például a szőlőfajták, a levendula csökkenti a pókhálószerűen elterülő erek megjelenését, illetve a meglévőeket halványítani képesek.

A Német Dermatológiai Társaság folyóiratban megjelent tanulmány szerint a napi 360-720 milligramm dózisú vörös szőlőkivonat igazolhatóan segítette csökkenteni az erek duzzadását. Egy 2018-as kutatás azt mutatja, hogy a tengerifenyőkéreg-illóolaj, más néven tengerifenyő-olaj gyulladásgátló hatású. Bár a tanulmány arra is utal, hogy a kutatásban még a szükségesnél kevesebb vizsgáltak, de az eddigi eredmények is igen biztatóak.

### TUDTA?

Az élő piócat évszázadokig közvetlenül alkalmazták humán gyógyászati célra. Ma már piócakivonatot tartalmazó készítményeket használunk, amelyek körömvirág-kivonattal kombinálva még hatékonyabbak.

Vannak jól bevált esszenciák is, amelyek segítenek a visszér okozta tünetek enyhítésében, például a feszítő, viszkető érzés megfékezésére.

### A mozgás mindig jó ötlet

Háló Edina szakgyógyász szerint a krémek feltétlen jót tesznek, de emellett ajánlott a kompressziós harisnyák használata, illetve az álló vagy ülő munkát végzőknél a rendszeres séta, bármilyen mozgás, mert erre szükség van a vér pangásának megakadályozására. A visszér olyan véna, vivő ér, amely a szövetek felől szállítja az oxigénben szegény vért a szívbe. Az alsó végtagokon a folyamat elősegítésére és a gravitáció legyőzésére billentyűk alakultak ki. Lépéskor az izmok összehúzódnak és a vér előre halad a visszérben. A visszérben magasan lévő vér az izom elernyedésekor visszazuhan, ha a billentyű nem akadályozná meg. A kiürült szakaszban a nyomás lecsökken és hatást gyakorol az oda beömlő felületes vénákra, így a bőr vénás rendszere is tud ürülni. Fontos tudni, hogy a visszérnek nem tesz jót a meleg vízben való üldögélés, viszont nagyon jótékony hatása van annak, ha úgy alszunk, hogy a lábunk alá magas párnát teszünk, vagyis a lábunk legyen magasabban a fejünknel – javasolja a szakgyógyász.

Vince Kinga



# Csak egy kis szúnyogcsípés...?



**Nyári estéinket megkeseríthetik a szúnyogok. Sajnos ez az a támadás, amit legtöbbször elkerülni nem, csak kezelni lehet. ADUNK NÉHÁNY LEHETSÉGES TIPPET.**

**B**ár mindenki nagyon örül a jó időnek, a nyárnak sajnos van néhány negatív vonzata is. Ilyen többek között a szúnyogok inváziója. Ilyenkor szinte nincs is olyan ember, aki ne lenne tele viszkető csípésekkel. A kellemetlen szúnyogcsípésekért a nőstény szúnyogok a felelősek. A szűrásrok a rovar észrevétlenül hatol a bőrbe és egy vérárvadásgátló mérgeanyagot juttat be. Tulajdonképpen erre reagál a szervezet egy erős vagy kevésbé erős allergiás reakcióval. Amint felismeri az immunrendszerünk ezt az idegen anyagot, felveszi ellene a harcot. A felszabaduló hisztamin hatására kitágulnak az erek, és a test többi részéből folyadék áramlik a szúrás helyéhez, ezért duzzad meg a szúnyogcsípés helye. A hisztamin erős hatása miatt alakulnak ki a tipikus tünetek: a csípés vörösese színe és a viszketés. Immunrendszerünk kissé túlreagált fellépése a szúnyogcsípés ellen azt a célt szolgálja, hogy a fehérvérsejtek, melyek az idegen fehérje ellen veszik fel a harcot, a lehető leggyorsabban és megfelelő mennyiségben eljuthassanak a csípés helyéhez.

## Védekezzünk okosan a szúnyogcsípés ellen!

Retró vicc, de leképezi a valóságot a történet, amikor a házaspár a tóparton nyaral. „Első este össze-vissza csípik őket a szúnyogok. – *Ha lekapcsolod a villanyt, akkor nem jönnek be* – mondja a feleség. Ám ekkor a szobába két szentjánosbogár repül be. – *Látod? Ez sem használ semmit* – elégedetlenkedik a férj. – *A furfangos vérszívók most zseblámpával jönnek.*”

**Közismert tény, hogy a szúnyogok és a kullancsok kerülik a citromillatú növényeket, mert az aromájuk kellemetlen számukra, sőt egyes fajokra kifejezetten mérgező a belőlük kipárolgó illatanyag.**

De mit tehetünk? A szúnyogok leginkább éjszaka és hajnalban a legaktívabbak. Nappali órákban főleg víz közelében, meleg, nedves, párás környezetben érzik jól magukat. Ha nem szeretnénk befűjni magunkat kemikáliával, akkor érdemes válogatnunk a rovarriasztó füstölők között. Ezeket úgy készítik, hogy az égés során felszabaduló vegyi anyag és a keletkező füst tartja távol a rovarokat. Ha a szúnyogcsípés már látható, érezhető, sajnos nehezen álljuk meg, hogy ne vakarjuk. A csípés után rögtön mosunk meg a helyét meleg, szappanos vízzel. Ezt követően kenjük le elsőként fertőtlenítőszerrel, majd szúnyogcsípés utáni krémmel. Ezek a krémek az ammónia-, antihisztamin- és hidrokortizontartalmuk miatt hatásosak. A viszkető érzést a jegelés is csillapítani tudja. A teafa-, eukaliptusz- és levendulaolaj fertőtlenít, csökkenti a viszketést, természetes gyulladáscsökkentő és nyugtató hatású. A természetes módszerek a szúnyogok kifinomult szaglására alapoznak: a citrom, a narancs, a levendula, a rozmarin, a szegfűszeg vagy a borsmenta zavarja a rovarokat. Apró üvegekben mindegyik illóolaj kapható, ami párolgatókba, gyertyákba, de akár lámpaolajba is használható. A bőrön töményen nem ajánlott alkalmazni őket, alkohol vagy valamilyen bázisolaj segítségével viszont már használhatjuk őket házi szúnyogriasztó krémként.

Dózsa-Kádár Dóra

Önt is csípik?



**Szúnyog- illetve egyéb rovarcsípés okozta kellemetlen bőrtünetek enyhítésére Gyorsan hűsítő mentollal.**

**KOMPAKT KISZERELÉS**



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

## Vizelettartási problémák

Az inkontinencia egyike azoknak a témáknak, amikről nem szívesen beszélünk. Pedig a probléma gyakoribb, mint gondolnánk: fiatal nőknél is előfordul várandósság alatt, szülés után, idős korban pedig minden harmadik ember tapasztalhatja. Létezik azonban néhány olyan módszer és eszköz, ami segíthet a panaszok enyhítésében.

Inkontinenciáról, vagyis vizelettartási problémáról akkor beszélünk, ha a húgyúti záróizom nem működik megfelelően. Enyhe probléma esetén csak tüsszentés vagy köhögés közben távozik akaratomon kívül egy-két csepp vizelet, súlyosabb esetben előfordul, hogy már nincs idő eljutni a mosdóig – magyarázta lapunknak korábban dr. Paukovich Diána urológus szakorvos. A vizelettartási problémák a nőknél jóval gyakoribbak, mint a férfiaknál, ennek oka az anatómiai különbségekből, valamint a terhesség és a menopauza miatt kialakult szövet- és izomgyengülésből adódik. A panaszok hátterében komoly betegségek is meghúzódhatnak, éppen ezért fontos, hogy időben menjünk orvoshoz.

A túl gyakori mosakodás nem jelenthet minden esetben jó megoldást, ugyanis a víz hatására a bőr kiszáradhat, repedezetté válhat, húzódni, viszketni kezdhet, ez pedig tovább növeli a fertőzésveszélyt.

### A bőr védelmében

Az inkontinenciában szenvedő betegeknél sajnos nagyon gyakoriak a bőrproblémák, gyulladások vagy felmaródások. Az idősebbek bőre ráadásul nehezebben regenerálódik, hajlamosabb a kiszáradásra és az irritációra, mely ezen az érzékeny területen még zavaróbb és kellemetlenebb lehet. A gyógyszertárakban ma már több olyan eszköz és készítmény kapható, amely megkönnyítheti az inkontinenciával élők mindennapjait. A légáteresztő, kitűnő nedvszívóképességű inkontinencia betétek például védelmet és biztonságot nyújtanak egyszerre. Különböző méretekben és kialakításban kaphatóak, így mindenki megtalálhatja a megfelelő méretű és a vizelettartási probléma súlyosságához illő betétet. A nedves törülközők és a testlemosók segítenek a tisztálkodásban, míg a különböző speciális testápolók az érzékeny bőrt nyugtatják és táplálják. A bőrvédő krémekek pedig segítenek a bőrirritáció és a bőrgyulladás megelőzésében, felgyorsítják a bőr regenerálódását, táplálják és hidratálják a bőrt.

Dózsa-Kádár Dóra

### INFORMÁCIÓS VIDEO



**Dr. Fischer Gábor**  
urologus  
az intimtornát  
javasolja  
inkontinencia ellen.



## Inkontinencia

### Hatékony bőrvédelem, egészséges bőr

#### MoliCare® Premium Mobile

Biztonságos, diszkrét és kényelmes nedvszívó alsónemű

- ACNE-SKIN pH 5.5 PROTECTION**  
pH 5.5 bőrszemleges
- Puha, fehérenemű érzés
- Bőrgyógyászatilag tesztelt.
- Azonnali szagsemlegesítés
- 3-rétegű nedvszívó párna
- Maximális kifolyás elleni védelem

#### MoliCare® Skin Cink-oxid krém

- A nedvszívó inkontinencia termékek tökéletes kiegészítője.
- Védi és ápolja az érzékeny bőrt.
- Elősegíti a kipirosodott, irritált, gyulladt bőr regenerációját.



A TERMÉKEKET KERESSE A PATIKÁKBAN, VAGY MEGRENDELHETI KÖZVETLENÜL A HARTMANN VEVŐSZOLGÁLATÁN KERESZTÜL!

VEVŐSZOLGÁLAT TELEFONSZÁMA:  
+36 23 530 906, +36 23 530 931

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

# „A családom védelmében”

„A férjem védelmében” című film jutott eszembe, amikor dr. Hartman Gábor nőgyógyással, a Duna Medical Center orvos igazgatójával beszélgettem a menopauza okozta tünetek következményeiről.

Az öt Emmy-díjjal is kitüntetett híres, jól menő amerikai filmsozrot, „A férjem védelmében” központi alakja egy ügyvédnő, aki minden tőle telhetőt megtesz botrányba keveredett házastársáért, és a családot ért kiközösítés ellen. A sorozat megtörtént eseményekből indult, és a készítőket az motiválta leginkább, hogy a hírekben szereplő politikusok feleségei többnyire olyan jogot végzett nők voltak, akik valóban tűzön-vízen keresztül kiálltak férjeikért.

## Több odafigyelésre van szükség

A nőiség megélése megszépíti az éveket, idővel azonban jelentkeznek az ugyanebből fakadó problémák is. Amikor a test változik, a petefészek funkciója alábbhagy, a hor-

monok termelése csökken – akkor jön a következő feladat: meg kell küzdeni a változás okozta vegetatív tünetekkel. A libidó csökken, a rossz alvással járó ingerültség és a türelmetlenség megmérgezheti a mindennapokat, rossz hatással lehet az egész családra. Hartman doktor azt mondja, ha a normális életvitelt olyan mértékben befolyásolja a menopauza eredményeképpen fellépő tünetegyüttes, hogy az mindennapos konfliktusokhoz vezet, akkor ez egy jel, hogy a család békéjének védelmében a nőnek

*Teljesen egyéni, hogy a változó kor mikor kezdődik és mennyi ideig tart – előfordulhat, hogy a tüneteket 5 évig kell elviselni, de olyan is van, aki megússza 5 hónappal.*

jobban oda kell figyelnie magára, és persze az is nagyon sokat segít, ha ebben a környezetben is támogatja.

## Vannak szerek, amik segítenek

A nő alkalmazhat olyan készítményeket, melyek segítenek pótolni például a menstruációs ciklus elmaradásával kialakuló csonttömegvesztést, ráadásul ezek vitamintartalmuknál fogva lassíthatják a hajminőségének romlását is és hozzásegítenek a pihentető alváshoz, a nyugodtabb nappalokhoz. A klimax tünetei hormonpótló kezeléssel is kivédhetőek, de ez csak alapos kivizsgálás után, orvosi javallatra és felügyelet mellett lehetséges. Gyakori kérdés az, hogy a klimax tüneteit leküzdeni segítő készítmények mellett nagyobb-e az esély a változó korban amúgy is fenyegető elhízásra. Semmilyen vitamin nem hizlal, esetleg étvágygerjesztő hatása lehet. De ilyenkor – pont mint a hősnő teszi a filmekben –, úrrá kell lenni a körülményeken, nem a bíróságon, hanem fejben.

Vincze Kinga

hirdetés



24 órás komplex rendszer

nappali és éjszakai tabletta egy dobozban

## Jó közérzet a változó korban

Étrend-kiegészítő tabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

- Hőhullámok?
- Koncentráció csökkenése?
- Ingerlékenység?
- Nyugtalan alvás?




**Duofemin**  
Étrend-kiegészítő tabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

● nappali ● éjszakai

A jó közérzetért a menopauza idején 28 nappali tabletta (szárga) és 28 éjszakai tabletta (kék) - 24 órás rendszer:

- A kalcium és a D-vitamin segít elkerülni a hőhullámokat.
- A kalcium hozzájárul a normál alváshoz.
- Az inozitol és a B6-vitamin hozzájárul az idegrendszer normál működéséhez.
- Az inozitol, kalcium és a D-vitamin részt vesz a normál csontszövet fenntartásában.

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

Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

# Ízületi gyulladás és ÉLETMINŐSÉG

*Az USA-ban működő, az ízületi gyulladásban szenvedőket már több mint 70 éve támogató szervezet, az Arthritis Foundation (AF) adatai szerint Amerikában a betegcsoportban érintettek jelentős részénél alakul ki előbb-utóbb súlyos depresszió. Az AF szakemberei szerint ennek fő oka, hogy a páciensek nehezen vagy egyáltalán nem tudnak megbirkózni néhány hétköznapi helyzettel. Mit tehetnek ez ellen a betegek és környezetük?*

Végtagjaink sokféle mozgását a csontok végén lévő ízületek teszik lehetővé, melyeket a porcok, az ízületi tok, illetve az utóbbiban lévő ízületi folyadék együttesen alkotnak. Az ízületek gyulladásos betegségének számos típusát különbözteti meg az orvostudomány az érintett ízület, illetve a kór előidézője alapján (a különböző fertőzéseken kívül okozhatja ezeket pl. anyagcserezavar, illetve autoimmun folyamatok is). Mindegyik típusban közös ugyanakkor, hogy lényegében a már említett ízületi tokot belülről burkoló ízületi hártya gyulladásáról van szó, aminek következtében

felgyűlik az ízületi folyadék – tulajdonképpen ez felel az érintett ízületen megjelenő duzzanatért, valamint a fájdalomért. Az évekig fennálló – azaz krónikus – ízületi gyulladás következtében az ízület elmerevedik és deformálódik, és így korlátozza a beteg mozgását.

## Elgondolkodtató adatok

Az Arthritis Foundation adatai szerint a kb. 325 milliós lakosságú USA-ban közel 55 millió olyan felnőtt élt, akiknél orvos diagnosztizálta a betegséget, ám a szervezet mintegy ennek kétszeresére teszi a valós betegszámot: azaz minden harmadik felnőtt érintett lehet. A páciensek jelentős része ráadásul betegsége miatt súlyos ízületi fájdalmakkal kénytelen együtt élni: az AF 2002-ben 10 és fél millió, 2014-ben viszont már csaknem másfélszer ennyi, kevés híján 15 millió ilyen páciensről tudott. Végül pedig a krónikussá váló ízületi gyulladás nemcsak fizikailag, hanem pszichésen is óriási terhet jelent a betegeknek: ahogy már korábban szó volt róla, az AF 2014-es adatai szerint a 45 év feletti, krónikus ízületi gyulladásban szenvedő betegek mintegy harmada számolt be major depresszióról vagy szorongásos tünetekről, amelyek amiatt alakulhattak ki náluk, hogy mozgásuk korlátozottsága miatt nehezen képesek megbirkózni az olyan rutinfeladatokkal is, mint pl. a főzés vagy a tisztálkodás. (A témával kapcsolatban további hasznos információkat olvashatunk angolul és tölthetünk le PDF formátumban a szervezet honlapjáról: [arthritis.org](http://arthritis.org).)


hirdetés





## Lehetetlen a fürdőkád használata? Meglévő fürdőkádjára vízzáró ajtót építünk

Nem szükséges kidobnia a fürdőkádját és zuhanyzóssá átalakítani a teljes fürdőszobát. A fürdőkádajtó szinte bármely típusú fürdőkádba utólagosan beépíthető.

Az átalakítást követően a fellépési magasság jelentősen lecsökken, megkönnyítve ezáltal a be- és kiszállást. Az UDOOR maximális biztonságot kínál a kád használata során.

 5 év garancia

 1 nap alatt

 100% vízzárás

 Por és kosz nélkül



UDOOR™  
fürdőkádajtó

Telefon: 06 1 5 333 111

Web: [www.furdokadajto.hu](http://www.furdokadajto.hu)

*Aki a térd-, a boka- vagy a csípőízület krónikus gyulladásától szenved, annak érdemes lehet a fürdőkádat zuhanyzótálcára cserélni, vagy valamilyen megoldást találni arra, hogy egyszerűbbé váljon a ki-belépés a kádba.*

## Hogyan segíthet a család?

Az érintettek életminőségének javulásáért, testi-lelki jóllétéért sokat tehet családjuk is. Például egy idős, egyedül élő szülőnek az is komoly támogatás lehet, ha segítünk neki végiggondolni, hogyan tehető otthona biztonságosabbá, élhetőbbé. Jó ötlet lehet adott esetben a lépcsők helyett feljárót, rámpát kialakítani, elektromosan távirányítható nyílászárókat beépíteni, kaputelefont beszereltetni. Az elektromos aljzatokat, kapcsolókat is át lehet helyezettetni úgy, hogy a betegek könnyebben hozzájuk férhessenek. Különböző korlátok, kapaszkodók beépítésével is egyszerűbbé lehet tenni a napi rutin elvégzését. A konyhában, fürdőszobában a csaptelepeket könnyebben kezelhetőre lehet cserélni, fájós kézzel egyszerűbb például a gömbfejes változattal bánni, mint a hagyományossal.

Pap Gyula

# Társ a küzdelemben

avemmar

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer daganatos betegek részére

**A Szent Margit Kórház „Fogadj örökbe egy helyiséget” kezdeményezésének célja, hogy modernebb, tisztább, barátságosabb, emberibb környezetet**



**biztosítson a kórház azon részein, amelyek felújítására egyelőre nem jut saját forrás.**

Az egészségügyben soha nincsen elég pénz. Nem is lehet. Hol az az ország, amelyik meg tudna fizetni minden új, innovatív módszert, berendezést, gyógyszert? A fejlődés gyors és a kutatások drágák. Magyarországon az egészségügynek különösen nagy hátrányt kell ledolgoznia, így érthető, hogy az ezernyi jogos igény mellett alig jut pénz az épületek karbantartására, felújítására. Pedig a várók, vizsgálószobák, kórtermek rendbetétele sokat hozzáadhat ahhoz, hogy a beteg ember érezze: betegen is ember. A közvetlen környezetünk rendezettségé segíthet megőrizni méltóságunkat, segíthet a bajok elviselésében, ember-voltunk megőrzésében.

A „Fogadj örökbe egy helyiséget” program azokhoz szól, akiknek talán nem lenne feladatuk az egészségügyi infrastruktúra támogatása, de van bennük annyi jó érzés, hogy önként segítenek, erőforrásaik és lehetőségeik függvényében.

Az Avemart gyártó és forgalmazó **Biropharma Kft.** a kezdeményezés keretében vállalta, hogy felújítja az óbudai Szent Margit Kórház Onkológiai Osztályának vizsgálószobáját. A vizsgáló hivatalos átadására 2018. május 10-én került sor Dr. Badacsonyi Szabolcs főigazgató úr és Dr. Boér Katalin osztályvezető főorvos asszony részvételével. Azt gondoljuk, a képek magukért beszélnek.

Az átépítés alatt a **Biropharma Kft.** kivitelezői új elektromos hálózatot vezettek be, kicserélték a fali csempéket, a padlóburkolatot. Elvégezték a festési munkálatokat, világító- és fűtőtesteket szereltek be, beépített mosogatót és orvosi csapat szereltek és üzemeltet be, valamint felújították a régi nyílászárókat is. Egy régi támfal kiütésével pedig sokkal napfényesebb, barátságosabb lett a helyiség.

A programban való részvétel több, mint pénzübeli segítségnyújtás. Komoly szervezési tevékenység és energia-befektetés egy olyan korban, ahol (mindannyian tudjuk) annyira nehéz jó és odaadó mesterembereket találni és különösen nehéz a munkájukat összehangolni, irányítani.

*A vizsgáló a felújítás után:*



*A **Biropharma Kft.** kiemelten fontosnak tartja a daganatos betegséggel kapcsolatos kutatások előmozdítását, a rák betegséggel küzdők és az onkológiai ellátásban dolgozók mindennapjainak megkönnyítését.*

*A **Biropharma Kft.** által gyártott és forgalmazott **Avemmar fermentált búzacsíra kivonatot tartalmazó – speciális gyógyászati célra szánt – tápszerek** a daganatos betegek részére kifejlesztett*

*készítmények. Alkalmazásuk javasolt a rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, radioterápia, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére, használatuk ajánlott az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül.*

 **Biropharma**



# FOGADOM

**Bár nem élő fogakról van szó, a protézist is tisztán kell tartani, hiszen az ételmaradékok megtapadnak rajta. Ha a fogpótlást rendszeresen tisztítjuk és fertőtlenítyük, sok problémát megelőzünk.**

**A**kivehető fogpótlás – más néven műfogsor vagy protézis – egy olyan megoldás, amellyel az elveszített fogakat tudják helyettesíteni. Általában akkor szokták javasolni a teljes vagy a részleges műfogsort, amikor már annyi fog hiányzik, amennyi híddal (rögzített fogpótlással) nem pótolható.

Mivel a műfogsorok ma már teljesen természetesek és élethűek, az eredeti fogakat idézik. Képek alapján akár a régi fogazat mintáját és színét is figyelembe tudják venni az orvosok a kialakításnál. A protézis – amellett, hogy az esztétikai problémákon javít – visszaadja az arc eredeti formáját és a rágóképességet, ami a megfelelő emésztés szempontjából szinte elengedhetetlen. Továbbá megszünteti a foghiány okozta beszédzavart, és segít a hangképzésben.

## Magabiztos élet műfogsorral

Természetes, hogy kezdetben lelkileg megterhelő a tudat, és a hozzászokás is időbe telik, de új fejezet nyílik a műfogsor használatával. Enyhítheti esetleges aggodalmait, ha pontosan tisztában van vele, hogy mire számíthat a fogorvosi kezelések között. Miután a műfogsorát



felhelyezték, először furcsa érzés lehet, de ez normális, a szája, nyelve és arcizmai hozzá fognak szokni. Egy kis gyakorlásra szükség lesz az olyan hétköznapi feladatokhoz, mint az evés és a beszéd, de a rendszeres ellenőrzések segítenek, hogy a műfogsor, a száj többi részéhez hasonlóan megőrizze jó állapotát. A műfogsoron is megtapadhat a lepedék és a fogkő, illetve el is színeződhet, ezért nagyon fontos egy mindennapos tisztítási rutint kialakítani. A fogkefe segít eltávolítani az ételmaradékot, a műfogsortisztító tabletták pedig fertőtlenítenek.

## Rágásképeség, esztétikum, hangképzés...

A szakemberek ezt a három szempontot tartják szem előtt a fogpótlások és műfogsorok készítésekor. A páciensek 90%-a ugyanakkor

elsőként az esztétikai szempontok alapján ítéli meg a fogpótlás minőségét, ezt követi a hangképzés helyreállása, hiszen ez is jól észrevehető kritérium. Sajnos jellemző, hogy sokaknak már csak a frontfogai – a metsző és szemfogak – maradtak meg, mégsem mennek fogorvoshoz, hiszen azt, hogy nem tud rágni, senki sem látja. Orvosi szempontból azonban épp fordított a fontossági sorrend: elsődleges a megfelelő rágásképeség helyreállítása, ennek híján ugyanis emésztőrendszeri problémákkal is szembe kell nézni. A másik gyakori, ebből a hozzáállásból adódó probléma pedig az, hogy sok értékes idő elveszik, amíg a fogak egymás után meglazulnak, kipotyognak (például egy fogínybetegség következtében), pedig a pótlásra mihamarabb szükség lenne.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés



## Vessen véget a műfogsorproblémáknak!

- Zavarja, hogy folyton mozog a műfogsora?
- Keményebb ételeket nem tud elrágni vele?

**Ne adja fel, van megoldás a műfogsorproblémákra!**

A Fixfogsor® Protézisrögzítéssel fájdalommentesen, hosszútávra stabilizáljuk műfogsorát! Újra átélheti az önfeledt étkezés örömét, fogsora minden pillanatban stabilan a helyén marad. Felejtse el a műfogsorragasztókat! A Fixfogsor® Protézisrögzítéssel visszanyerheti régi életminőségét!



**Tudjon meg mindent a Fixfogsor® Protézisrögzítésről!**

Kérje tájékoztatónkat a **(06 1) 9000 652**-es számon vagy a [www.mufogsorrogzites.hu](http://www.mufogsorrogzites.hu) oldalon!

Várjuk Magyarország első kizárólag műfogsorrögzítésre szakosodott rendelőjében!



**Fixfogsor®**  
FIXFOGSOR® Rendelő. A protézisrögzítés szakértője.

**Fixfogsor® Rendelő**  
Bp., XIII. ker., Kádár utca 9-11., Kecskemét, Temes tér 10.  
(06 1) 9000 652; info@mufogsorrogzites.hu; [www.mufogsorrogzites.hu](http://www.mufogsorrogzites.hu)



Nagyon szeretek utazni, de sajnos a hosszú buszos utazások alkalmával mindig bedagad a lábam, főleg a bokám és a lábfejem. **Hogyan kerülhetem el a lábdagadást?**



Válaszol: **Dr. Vajk Zita**  
sportszakorvos

Az Ön esetéből ítélve valószínű, hogy mélyvénás pangásról van szó, ami teljesen egészséges embereknél, sőt akár sportolóknál is kialakulhat, ha például tartós (minimum 4 órás), immobilis állapotba kényszerülnek, mint például a hosszú utazás. Nem árt ilyenkor óvatossá lenni, és a megelőzésre helyezni a hangsúlyt, mivel ha ilyen hosszú ideig vagyunk ülőhelyzetben, akkor már duplázódik a mélyvénás trombózis – és ennek következtében az embólia – kialakulásának esélye. A következőkre kell

tehát fokozottan figyelni a hosszú utazásra való felkészülésnél: a legfontosabb, hogy biztosítsuk alsó testrészünk szabad keringését, ezt nagyon laza öltözékekkel, derékban, csípőben nem szorító, szellős ruházattal tudjuk megoldani, valamint a legkényelmesebb lábbelinkkel.

Javaslom, hogy az úton Ön is viseljen kompressziós harisnyát, amiből több változat létezik, általában elég a térdig érő harisnya (ha már korábban volt trombózisunk, csak akkor szükséges a combharisnya). Ez a gyógyharisnya sokat segít

érfalunknak, megtámasztja, fenntartja a rugalmasságát, nem engedi kitágulni; gyakorlatilag fizikai támasztékot nyújt az alsó végtagunknak.

Mindemellett rendkívül fontos még a bő folyadékfogyasztás az egész út során, s ez lehetőleg szénsavmentes ásványvíz legyen. Mellőzzük a kávé és alkohol fogyasztását is, valamint a cukros üdítőket. Az étkezésre is érdemes ilyenkor odafigyelni, ha lehet, kerüljük a sós, puffasztó ételeket és a túlzott szénhidrátbevitelt.

Fontos még a hosszú út során a lehetőségekhez mérten mozogni is, így például ülés közben a bokát tornáztatathatjuk, de ha repülőgépen utazunk, álljunk fel többször is, és nyugodtan mozgassuk meg tagjainkat, végezzünk több guggolást, előrehajlást, lábemelést. Autóbuszos utazásnál pedig ragadjuk meg a lehetőséget, szálljunk ki minden pihenőnél, ekkor tornáztassuk meg kicsit magunkat, és pótoljuk bőven a folyadékvesztésünket.

Sokaknak segítenek még a különféle véralvadást gátló tabletták is, van köztük recept nélkül is kapható, de jobb, ha orvos írja fel Önnek. Akinek volt már trombózisa, tudja, hogy csak ezekkel vághat bele egy hosszú utazásba.

## KVÍZ

Kedves Olvasóink!

A **HANGSZITA KFT.** jóvoltából a képen látható alvómaszkot és fül dugót soroljuk ki azok között, akik helyes választ adnak a lenti kérdésekre.

A megfejtéseket 2018. június 20-ig juttassa el a Gyógyhír Magazin részére.

1. MELYIK HORMON FELELŐS A NYUGODT, PIHENTETŐ ALVÁSÉRT?

- a. melatonin
- b. dopamin
- c. oxitocin

2. HÁNY ÓRA ALVÁSRA VAN SZÜKSÉGE EGY FELNŐTT SZERVEZETNEK?

- a. 5-6
- b. 7
- c. 9-10

3. MI SEGÍTI ELŐ A MINŐSÉGI ALVÁST?

- a. sötét, kellemes hőmérsékletű szoba
- b. kiadós vacsora
- c. televízió háttérzajként



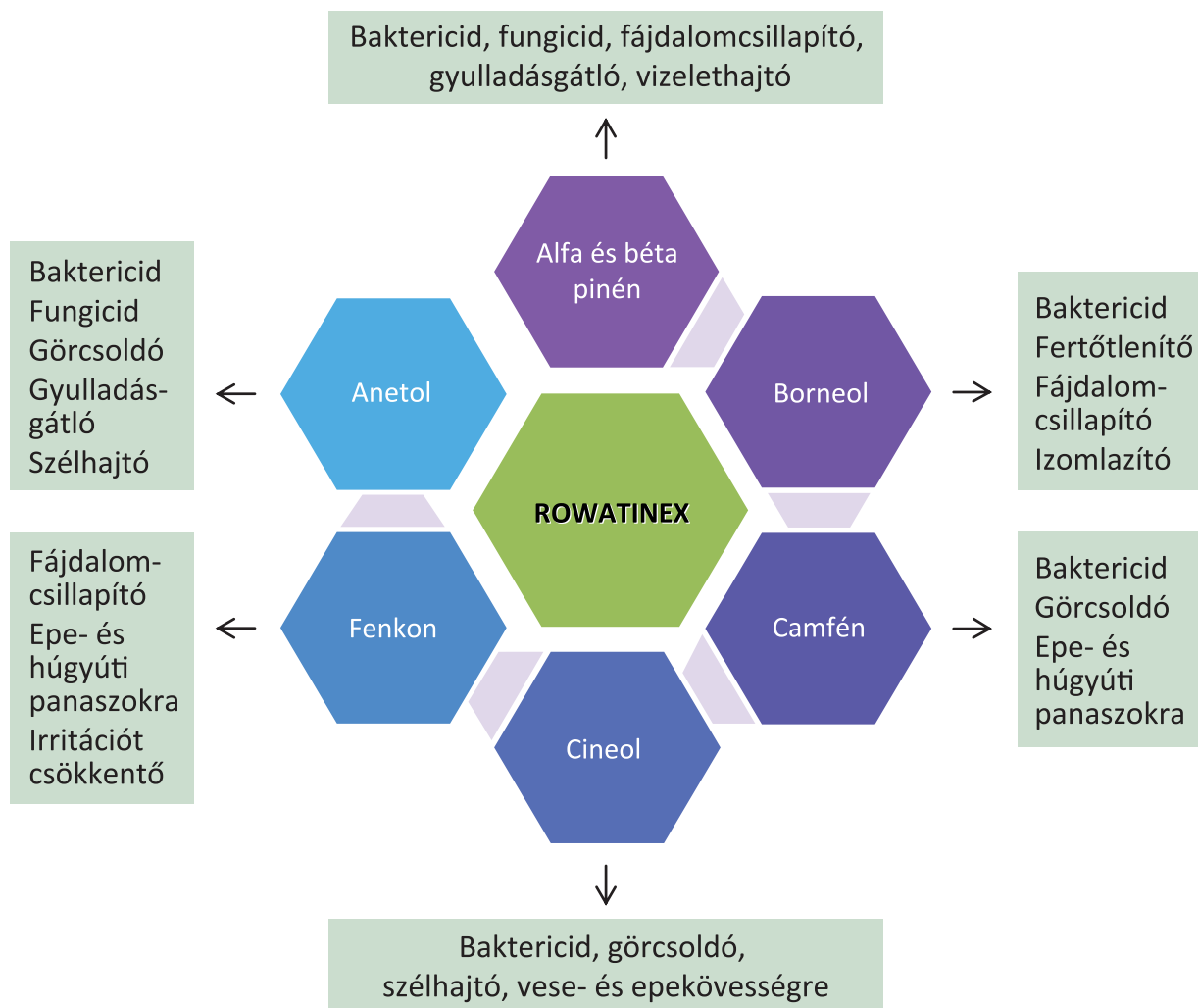
# ROWATINEX®

lágycapszula ● belsőlegesen oldatos cseppek ●●

- Vese- és húgyvezetékben lévő kő- és kapcsolódó tünetek kezelésére, újbóli kőképződés gátlására
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt hatás
- Biztonságos, 1954 óta forgalomban
- (jelenleg) 70 országban használják

Hatóanyagok:  
természetes, tiszta  
monoterpének  
kombinációja

A kapszula kúraszerű  
kezelésre, a cseppek akut  
panaszok kezelésére



Forrás: ROWA PHARMACEUTICALS LTD.: GENERAL INFORMATION | Rowatinex®

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**