

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



INTERJÚ

Abaházi Csaba
rádiós műsorvezető

ÉLETMÓD

Oltások utazás előtt

DAGANATOS
MEGBETEGEDÉSEK

Az allergia és a rák

SZÍV- ÉS
ÉRRENDSZER

A visszér nyáron

PSZICHOLÓGUS

Nyári időtöltés:

„Játszani is engedd...”



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 D₃-vitamin, cink, fokhagyma, torma, gyömbér, görögszéna és citrus kivonatai, hisztidin.

Kapható patikákban,
bioboltokban.

Tel.: **06/30-2100-155**,
www.pharmaforte.hu
webáruházban



hazai gyártású
termék

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

VÉGRE EGY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula



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

Támogatja

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



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

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

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
26 neves
magyar
orvos-
specialistával

2.800.- Ft
+850,- Ft postaköltség
**Rendelje meg
most!**

Megrendelhető az alábbi e-mail címen:
info@gyogyhir.hu



KEDVENC PATIKÁM



A Magánygyógyszerészek Országos Szövetsége – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – idén nyolcadik alkalommal rendezi meg a Kedvenc Patikám versenyt, ami lehetőséget ad a patikáknak arra, hogy rangot, valamint elismerést szerezzenek országszerte.

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. A versenyt kiíró Magánygyógyszerészek Országos Szövetsége ismételten a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánja felhívni a figyelmet. Emellett szeretné a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, ami azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerete nélkül nem lehetséges.

A KAMPÁNY MENETE:

- a szavazatok leadása teljesen anonim módon történik, így a résztvevőknek semmilyen személyes adatot nem kell közölniük
- új patika adatbázisban történő rögzítésére, valamint szavazásra lehetőség van a www.kedvencpatikam.hu oldalon keresztül
- a szavazatokat a médiában, illetve a patikákban is megtalálható szórólapokon keresztül, postai úton is leadhatják az érdeklődők
- az elérhetőségüket is megadó szavazók között értékes nyereményt sorsolunk ki

A szavazatokat 2018. szeptember 30-ig várjuk.

További információk a www.kedvencpatikam.hu oldalon talál.

Impresszum

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

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

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

Terjesztés:
Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:
Press GT Kft.,
1139 Budapest, Úteg u. 49.
Tel.: (06-1) 349-6135
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: info@pressgt.hu

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

A lapban megjelenő hirdetések
tartalmáért és helyesírásáért
felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Én még emlékszem a parázs vitákra Polgár apuka nevelési módszereiről. Sokféle kérdés merült fel: például szabad-e egy gyereket kiszakítani a kortársai közül, és egészen más módszerekkel nevelni? Az eltelt néhány évtized azóta választ adott a kérdésre – ennél jobb nem történhetett volna –, amit a lenti hír csak újra megerősít. Azt mégsem javaslom, hogy ilyesmire vállalkozzanak, hiszen sajnos Polgár apuka sincsen sok, de mindenkit bátorítok arra, hogy szakadjon el az előítéletektől, a kliséktől, és merje a saját, egyedi útját járni. Megéri.

Kínában is bevezetik Polgár Judit oktatási sakkprogramját



ASakkpalotában résztvevő magyar gyerekek 40 százalékkal jobb eredményt értek el a többiekénél a tantárgyi kompetenciateszteken, s a jövőben az ázsiai országban az óvodás és iskoláskorú gyermekek is megismerkedhetnek vele. „Valljuk, hogy a sakk révén a gyerekek később alkalmazkodni tudnak a folyamatosan változó helyzetekhez, egyéni gondolatokkal érvényesülhetnek a közösségükben. Játék közben gyakorolhatják a döntéshozatalt, és a tetteikért is megtanulhatnak felelősséget vállalni” – mondta Polgár Judit. A Sakkpalota 2013 óta választható tantárgyként a magyar nemzeti alaptanterv része, már 350 iskolában vezették be, közel 15 ezer gyerekekhez jutott el országszerte, és csaknem 1000 tanító végezte el „A tehetségfejlesztő sakk, mint oktatási eszköz” elnevezésű, 30 órás akkreditált pedagógiai továbbképzést.

(MTI)

Kell az ölelés



A gyerekeknek és a felnőtteknek is szükségük van az ölelésre – mondta Csák Annamária gyermekpszichológus. Szerinte az a gyermek, aki nem kap elegendő ölelést, lelki értelemben nehéz felnőttkorra számíthat. A mozdulat egyébként hormonális és idegrendszeri pozitív hatásokkal jár, és növeli a biztonságérzetet. A testi kontaktus elfogadottságát a kultúra is meghatározza, a mediterrán országokban gyakoribb az érzelmek ilyen módon való kifejezése, míg északon jobban védik a személyes teret.

A csonthéjas magvak és a sperma

A csonthéjas magvak rendszeres fogyasztása javíthatja a sperma minőségét – ezt állapította meg egy új kutatás, amiről a BBC News számolt be. A kutatás szerint azoknak a férfiaknak, akik 14 héten át naponta két maroknyi mandulát, mogyorót vagy diót fogyasztottak, javult spermájuk minősége és az ivarsejtjeik aktívabban is lettek. A szakemberek szerint a tanulmány és más kutatások is igazolják, hogy az omega-3 zsírsavakban, antioxidánsokban és B-vitaminban gazdag étrend javítja a termékenységet. A magvak pedig ezek közül a tápanyagok közül is sokat tartalmaznak. Az kérdés, hogy a kutatás eredménye szélesebb népességre is igaz lehet-e, köztük a termékenységi problémákkal küzdő férfiakra.

Ingyenes tájékoztató a kisgyermekek táplálásáról

A Házi Gyermekorvosok Egyesülete és a Magyar Gyógyszerész Kamara ajánlásával készült füzet – amely a frissen publikált Hozzátáplálás szakemberektől című könyv kivonata – segítséget nyújt a szülőknek abban, hogy biztonságosabbá tehesék kisgyermekük táplálását, elkerüljék a táplálkozási tévhiteteket, így csökkentve minimálisra például a gyermekkori allergia, a cukorbetegség, az ekcéma, vagy épp az elhízás kialakulásának esélyét. A Kiskanál Kommandó nevű, szakemberekből álló gyermekdiétetikai mozgalom által összeállított 27 oldalas kiadványt minden gyermekorvosi rendelésben plakát hirdeti. A kisokos ingyenesen letölthető a www.kiskanalkommando.hu/kisokos oldalról.

SZERKESZTETTE: VÁMOS ÉVA FORRÁS: MTI

Rekeszizom-pacemaker beültetés

Elvégezték az első rekeszizompacemaker-beültetést Magyarországon – számoltak be a Semmelweis Egyetem I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikájának szakemberei. Az ötéves kislány, aki a műtétig folyamatos éjszakai gépi lélegeztetésre szorult, a májusi műtét óta jól van. Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem rektora az Európában is egyedülálló beavatkozás kapcsán arról beszélt, az egyetem mindig is törekedett az innovációs megoldások bevezetésére és alkalmazására. Mint mondta, reményei szerint ez az eszköz sok kisgyermeken fog segíteni. Lódi Csaba, az intenzív terápiás osztály vezetője beszámolt arról, hogy a következő ilyen beavatkozások szeptemberben és októberben várhatók a klinikán.

Terápiás mesekönyvet adott ki a Bethesda Gyermekkórház

A kórház szakemberei olyan meséket és ismert verseket gyűjtöttek össze az Egészségsvölvök című saját terápiás mesekönyvbe, amelyek tartalmuk, szimbólumaik révén segíthetnek a szülőknek és gyerekeknek a kapcsolatlembítésben, valamint kapaszkodókat nyújthatnak nekik a gyógyulás során vagy a traumák feldolgozásában. Más-más mesét érdemes felolvasni műtét előtt, rehabilitáció közben vagy akár egy baleset után. A kötethez egy képmelléklet is tartozik, amelyben a gyógyításban részt vevő kollégákat mutatják be a gyerekeknek. A kórházban hosszabb ideig tartózkodó gyerekek az ápolóiktól ajándékba kapják a könyvet.

Film készül id. dr. Béres József életéről



Id. dr. Béres József életét már számos könyv, dokumentumfilm és színdarab dolgozta fel, azonban most először készül róla televíziós játékfilm. A Cseppben az élet című, négy részes, MTVA és Projekt Film koprodukcióban készülő filmsorozat forgatása jelenleg is zajlik. A filmsorozat a Béres Csepp feltalálójának 1960-70-es évekbeli küzdelmes életét mutatja be, a premier 2019-ben várható. Forgatókönyv: Petényi Katalin, Gyöngyössi Bence, operatőr: Csukás Sándor, producer: Kabay Barna. A főbb szerepeket Gáspár Tibor, Für Anikó, Huszárik Kata, Lukács Sándor, Seress Zoltán és Trokán Péter játssza.

Talán megelőzhető lesz az 1-es típusú diabétesz

Jelenleg nincs mód az 1-es típusú cukorbetegség megelőzésére, de egy új ötlet felcsillantja a reményt. A kutatók úgy vélik, a kanállal beadott inzulinpor meg tudja edzeni az immunrendszert, így az majd tolerálja a szervezet saját inzulintermelését, ami megelőzi az 1-es típusú cukorbetegség kialakulását. Angliában indul egy kísérlet, amelynek során a Berkshire, Buckinghamshire, Milton Keynes és Oxfordshire szülészeti klinikáin megforduló állapotos nőket akarják bevonni. Százból egy újszülött olyan génekkel jön világra, amelyek miatt nagy a kockázata nála az 1-es típusú, inzulinfüggő diabétesz kialakulásának, nekik nyújthatna reményt a módszer.

Mitől alszik jól a baba?



A JAMA Pediatrics tudományos lapban megjelent tanulmány szerzői szerint pozitív hatása van az anyára és a babára is, ha hat hónapnál korábban kap szilárd táplálékot a csecsemő: a kicsik kevesebb alvásproblémával fognak küzdeni, és javul az anyák életminősége is. A brit – és a magyar – állami egészségügyi szolgálat (NHS) valamint az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelenleg azt javasolja, hogy a szilárd ételekkel való ismerkedés a babák hat hónapos kora körül kezdődjön, ezek az irányvonalak azonban jelenleg felülvizsgálat alatt vannak.

Vérteszt a melanoma kimutatására

A melanoma korai stádiumát kimutató vértesztet fejlesztettek ki ausztrál kutatók, akik szerint „a világon az első” ilyen teszt nagyon sok életet megmenthet. „Azoknak a betegeknek, akiknél korai fázisban felismerik a melanomát, 90-99 százalék az esélye az ötéves túlélésre” – mutatott rá Pauline Zaenker, a kutatás vezetője. A melanoma észlelésére jelenleg csak vizuális vizsgálat áll az orvosok rendelkezésére, az új eljárás viszont a szervezet által a rák ellen termelt antitesteket azonosítja. A kutatók most három évig további klinikai vizsgálatokkal ellenőrzik a kutatás eredményeit, és remélik, hogy azt követően elérhető lesz az új vérteszt. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint minden harmadik daganatos betegség bőrrák. Ausztrália azok között az országok között van, ahol a legmagasabb a melanomás esetek száma.

Ózonszennyezés a nemzeti parkokban

Az Egyesült Államok nemzeti parkjaiban ugyanolyan magas a levegő ózonszennyezettsége, mint az ország több nagyvárosában – derült ki a Science Advances című folyóiratban megjelent új tanulmányból. Ivan Rudik, az ithacai Cornell Egyetem munkatársa és kollégái az Egyesült Államok 33 nemzeti parkjára és 20 nagyvárosára kiterjedően hasonlították össze az ózonkoncentrációt az 1990 és 2014 közötti időszakot vizsgálva ezután jutottak a meglepő következtetésre. Az ózonszennyezettség irritálhatja az ember orrát, torkát, mellkasi fájdalomhoz vezethet, és felerősítheti például az asztma tüneteit. A szakemberek nem tudják, hogy mi állhat ennek hátterében.

Mégsem védik a szívet az omega-3 zsírsavas étrend-kiegészítők?

A Kelet-Angliai Egyetem kutatói több mint százezer, klinikai tesztekben részt vett ember adatait elemezték. Mint írták, egy az ezerhez az esélye annak, hogy az omega-3-készítmények jelentős egészségi előnyökkel járnának – idézte a tanulmányt a BBC hírportálja. Az elemzés során főként az omega-3 tartalmú étrend-kiegészítők hatását vizsgálták, a halfélék fogyasztását kevésbé. Tom Sanders, a londoni King's College táplálkozástudományi kutatója és a Heart UK alapítvány tiszteletbeli elnöke ugyanakkor hangsúlyozta, hogy a friss tanulmány eredményei alapján nincs szükség arra, hogy megváltozzanak a helyes táplálkozás irányelvei, melyek a halfogyasztásra buzdítanak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése céljából.

Sokan nem nyaraltak 2016-ban



Az Európai Unió lakosságának több mint egyharmada nem utazott el nyaralni 2016-ban – közölte a tavalyelőtti adatokat összesítő jelentésében az Eurostat, az unió luxembourgi központú statisztikai hivatala pénteken. A pénzügyi korlátokat legtöbbször Görögországban (a lakosság 75 százaléka), Portugáliában (a lakosság 66 százaléka) és Horvátországban (a lakosság 62 százaléka) jelölte meg utazásuk elmaradásának legfőbb okaként. A statisztikai hivatal adatai szerint a magyarok 48,8 százaléka nem utazott sehová 2016-ban. Ennek indokaként 46,4 százalékban pénzügyi nehézségeket, 22,1 százalékban egészségügyi, 3,5 százalékban családi okokat és egyéb kötelezettségvállalásokat jelöltek meg.

avemar

Speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszer daganatos betegek részére

**A "Fogadj örökbe egy helyiséget!"
program keretében
felújítottuk a Szent Margit
Kórház Onkológiai Osztályának
vizsgálóját!**



Társ a küzdelemben

Biropharma
www.avemar.hu

**SZENT MARGIT
KÓRHÁZ**
www.szentmargitkorhaz.hu

Az Avemar, fermentált búzacsíra-kivonatot tartalmazó, speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszer daganatos betegek részére. Szedése ajánlott rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, kemoterápia, sugárkezelés, immunterápia stb.) kiegészítésére.

Az Avemart folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni (mind az onkológiai kezelése előtt és alatt, mind azok befejeződése után).

Információ: +361 202 0290, +361 301 0142 ■ E-mail: aik@avemar.hu

Így kezelje A HASFÁJÁST!

A görcsös hasfájás sokaknál kötődik feszült, stresszes helyzetekhez, s ahogy ingerlékenyek és érzékenyek leszünk, ugyanez megtörténik a beleinkkel is.

A hasi fájdalmak sokszor vezetnek komoly betegségekhez (gyomor- és nyombélfekély, irritábilis bél szindróma, hasnyálmirigy-gyulladás, Crohn-betegség stb.), s ezek szinte mindegyike lelki okokra vezethető vissza. Éppen ezért a gyógyításukban is egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a különféle terápiák, relaxációs módszerek, meditációk.

Mielőtt a hasfájásból, bélrendszerünk érzékenységéből komolyabb betegség válna, változtassunk helytelen életmódbeli szokásainkon néhány módszer segítségével.

A MELEG MINT TERÁPIA

Helyezzünk a hasunkra melegítő párnát vagy meleg vizes-palackot! A hő meggátolja a fájdalmat felvevő sejtek munkáját, vagyis egyre kevésbé érezzük a fájdalmat, ráadásul a meleg jótékony hatással van a vérkeringésre, amitől elernyednek az izmok.

GYOMORNYUGTATÓ TEÁK

Számos teakeverék segít megóvni a gyomrunkat, csak ki kell tapasztalnunk, melyik a „mi teánk”. A nagy hármas a kamillatea, az ánizskaporteá és a zsályatea: a kamilla nyugtat, az ánizs görcsoldó, a zsálya baktériumölő. Jótékony hatással lehet még gyomrunkra a citromfű és a menta is. A gyömbér pedig megkönnyíti az emésztést, serkenti a gyomornedv-termelést, nyugtató, érgörcsoldó hatású.

HASMASSZÁZS

Végezzen tenyerével az órajárással megegyező körkörös mozdulatokat a köldöke körül, előtte kis kakukkfű- vagy levendulaolajat csöpöndíthet a bőrére.

TESTMOZGÁS

A sport szintén kedvezően hat a hasfájásra, mert fel lazul tőle az izomzat. De fontos, hogy ne erőltessük magunkat, válasszuk a relaxáló jógát vagy a pilátészt.

STRESSZNAPLÓ, ÉTELNAPLÓ

Vigyén rendszerességet étkezésébe, rögzítse, mikor mit evett, s mikor milyen hatások érték Önt. Vezesse be a rostban gazdagabb ételeket, kerülje azonban a puffasztókat, a zsírosakat és a fűszereseket. Sok folyadékot, ellenben kevés tejet, s még kevesebb alkoholt igyon! Végül köpje ki a rágót, s ha dohányzik, végleg nyomja el a cigarettát!

Ha fájdalmai továbbra sem enyhülnek, sőt egyéb aggasztó tünetek – rendszeres hányás, vérzés, a testsúly gyors csökkenése – is jelentkeznek, mindenféleképpen szakorvoshoz kell fordulnia!

Jarányi Gitta

Keringésünk épségéért

Vérkeringésünk feladata, hogy ellássa a szervezetünket alkotó szöveteket táplálékkal és a működésükhöz nélkülözhetetlen oxigénnel, illetve hogy elszállítsa belőlük a szén-dioxidot és a salakanyagokat. E bonyolult szisztéma zavaraira sokszor olyan tünetek figyelmeztetnek, mint az úgynevezett vénás fájdalom, vagy a hajszálerek (kapillárisok) bevérzése. Mit tehetünk a megfelelő keringésért?

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) statisztikái szerint a szív- és keringési betegségek állnak a világszerte bekövetkező évi halálos esetek több mint 30%-a (abszolút értékben közel 18 millió elhalálozás) mögött. Szívroham, stroke – sokszor nagyon súlyos egészségügyi problémákra figyelmeztető tünetek lehetnek az olyan gyakran nem eléggé komolyan vett szimptomák, mint például a vénákban jelentkező fájdalom, vagy a bevérző kapillárisok. Igaz, utóbbiak inkább csak esztétikai gondot okoznak: a karon, lábon, ritkábban az arcon, mellkason feltűnő, lilás-kékes, kanyargó hajszálerek megrepedhetnek, az így kialakuló, feltűnő vérömlenyt pedig sokan takargatni próbálják. Más esetekben azonban a kapillárisok a visszesség melléktüneteként válhatnak szembeötlővé. Utóbbi problémát pedig érdemes komolyan venni: súlyos esetben ugyanis halálos szövődémmel, így tüdőembólia kialakulásával járhat.



TERMÉSZETES GYÓGMÓDOK

Az érrendszer elváltozásainak megelőzésére, szinten tartására és orvoslására számos igazolt hatású készítményt fejlesztettek ki a kutatók és a gyógyszergyártók. Ezeket is érdemes használni, de mi magunk is tehetünk ereink egészségéért. A szuperélelmiszerek például nem véletlenül érdemelték ki a nevüket: fogyasztásuk ebben az esetben is rendkívül hasznos. Nagyon ajánljuk a citrusokat – például limonádében –, a bogyós gyümölcsöket – például az antioxidánsban is gazdag szedret – és a nyár tipikus kedvencét, a dinnyét. A legtöbben tudják, hogy oda kell figyelni a laza ruházatra és a mozgásra, azt azonban nem lehet elégszer elmondani, hogy a dohányzás abbahagyása kulcsfontosságú. A nyaralásba talán belefér az a luxus is, hogy megened magának egy masszázst. Ne mondjon le róla, érrendszerre is meghálálja.

Darida Bence - Vámos Éva

— hirdetés —

VÉDJE EREIT A NYÁRI MELEGBEN!



BILACE

FEKETEÁFONYA-kivonat
A-, C- és E-vitaminnal
étrend-kiegészítő



A melegben az erek kitágulnak, akár tartósan is!
A fekete áfonya antoflavonjai

- kedvezőek a **vénák egészségére**, rugalmasságára,
- erősítik a **kapilláris ereket**, a mikrocirkulációt,
- támogatják a **szem és az agy ereit**, vérkeringését,
- védenek a szabad gyökök káros hatásától,

Hatóanyag-tartalma fontos a **tanuláshoz, a szellemi és testi frissességhez!**

45db kapszula/doboz



A természet erejével

Hazai gyártású termék

Kapható, megrendelhető gyógyszertárakban és bioboltokban.

Telefonon: 06-30-2100-155, interneten: pharmaforte.hu -10% hűségpont jóváírással

AZ ALLERGIA ÉS A RÁK

Az immunrendszernek azok az elemei, amelyek kiváltják az allergiás reakciókat, segíthetnek megvédeni a bőrt a ráktól – legalábbis ezt állítja egy új kutatás.

Az Imperial College London vezetette kutatás a bőr korábban ismeretlen védekezési mechanizmusát fedezte fel, ami azt is lehetővé teszi, hogy új módszereket fejlesszenek ki a bőrrák kezelésére – számol be a sciencedaily.com tudományos ismeretterjesztő portál. Az egyelőre korai stádiumban lévő tanulmány arra is választ adhat, miért nő az allergiás esetek száma napjainkban. Becslések szerint a britek 44 százaléka szenved legalább egyféle allergiától – de mindeddig nem tudtuk, mi ennek a rendkívül magas arányának a magyarázata.

A tudósok „toxinhipotézise” szerint a környezetben lévő mérgek és a szervezet számára idegen anyagok váltják ki az allergiás választ. Az új kutatás az immuglobulin E-nek vagy IgE-nek nevezett antitestre fókuszál, amely az immunrendszer része, és hibásan azonosítva ártalmatlan dolgokat – például a mogorót – allergiás reakciót okoz. A szervezet

az IgE „parancsára” produkálja az immunválaszt, ami a bőr viszketését, az arc, a száj vagy néha a légutak megdagadását jelenti.

A tudósok azonban most azt feltételezik, hogy az IgE hasznos célt is szolgálhat – véd azoktól a károsodásoktól, amelyeket a környezet mérgeanyagai okoznak, így a ráktól is. Az IgE, aminek aktivitását éppen a mérgeanyagok – például a magas UV-sugárzás, a dohányzás, a levegőszennyezés vagy a kemikáliák – váltják ki, összegyűlik a bőr felszínén, és megakadályozza, hogy a károsodott sejteknél elinduljon a rákos burjánzás.

Páciensek egy csoportján megfigyelték, hogy minden rákos sejtből jelen van az IgE, a kevésbé agresszívekben nagyobb mennyiségben. Ez arra utal, hogy az IgE-nek van egyfajta védő hatása a rákkal szemben.

„Az IgE-nek fontos szerepe van a szervezetben, de jelen pillanatban nem tudjuk, pontosan mi. Korábban azt gondoltuk, hogy a paraziták, például a bélférgek ellen véd, de egyre inkább hajlunk arra a véleményre, hogy nem ez az egyetlen funkciója” – magyarázta Dr. Jessica Strid, a tanulmány vezető szerzője. A felfedezés nagyon sok kérdést felvet. Nem tudjuk, pontosan mi is történik a sejtekben, és kérdés az is, lehetséges-e úgy manipulálni az allergiás reakciót, hogy védjen a bőrrák ellen, sőt esetleg kezelje is.

Vámos Éva



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Lengyel Zsolt

nukleáris medicina szakorvos
elmagyarázza, hogyan azonosítja a daganatos betegségeket a PET/CT



hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogomba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

Éljen a SZÍVE szerint!

A kardiovaszkuláris megbetegedések vezető halálozási okok között szerepelnek a világon. Jelenleg 17,3 millió halálesetet okoznak évente és 2030-ra ez a szám elérheti a 23 milliót. Ha körülnézünk közvetlen környezetünkben, biztos találunk mi is valakit, aki szív eredetű megbetegedéssel küzd.

Ilyen például a szívinfarktus, a szívelégtelenség, a szívritmuszavar, a szívbillentyűk megbetegedése, de ide tartozik a magas vérnyomás is. Szeptember utolsó vasárnapja a Szív világnapja. Hazánkban a kardiovaszkuláris megbetegedések – beleértve a szívbetegségeket és a stroke-ot is – a vezető halálokok közé tartoznak, pedig helyes táplálkozással, rendszeres mozgással, a dohányzásról való leszokással és a stresszmentes életmóddal tehetünk azért, hogy a szívünk minél tovább és egészségesen dobogjon. A leggyakoribb szív- és érrendszeri megbetegedések – például a szívinfarktus, a szívritmuszavar vagy a magas vérnyomás – itthon csaknem 1 millió embert érintenek, olvasható a Budai Kardioközpont tanulmányában. A ritmustalan szívdobogás, a légszomj vagy karzsibbadás mögött komoly gond állhat.

A modern orvostudományának köszönhetően ugyanakkor a szív-érrendszeri megbetegedésekre való hajlam szűrővizsgálatokkal – érállapot-méréssel, szív-stressz EKG-méréssel, vérnyomásméréssel, fitsségi tesztekkel – felismerhető.

A szív szótára

Ha valaki dohányzik, magas a vérnyomása és a koleszterinszintje, jelentős esélye van annak, hogy szíve „öregebb”, mint a valós életkora – nyilatkozta korábban Dr. Vaskó Péter, a Budai Kardioközpont kardiológusa. Már 3 leadott kilónként jelentős vérnyomáscsökkenést, cukor- és zsírsanyagcsere javulást tapasztalhatunk, csakúgy, mint a minimum 3 hónapja tartó rendszeres testmozgás mellett – hívta fel a figyelmet a szakorvos, aki szerint fontos, hogy legalább két évente panaszmentesség esetén is menjünk

el szűrővizsgálatra. Ezt javasolja Beck Mónika, Magyarország Szív Futónagykövete is, aki több mint 2 évtizede él szívritmus-szabályozóval. Számos szívprobléma tünetmentes, de ma már vannak olyan korszerű diagnosztikai eszközök, melyek segítenek az otthoni állapotfelmérésben is, támpontot adnak az egészségügyi kockázatok elemzésében és biztonságot nyújtanak a hétköznapokban.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

SZEMÉLYES EKG AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

WIWE SZÍVBŐL JÖVŐ ÜZENET



1 perc után klinikai minőségű INGYENES KIÉRTÉKELÉS

- Színkódolt iránymutatás
- EKG paraméterek
- Ritmuszavar felismerése
- Véroxigénszint mérése
- Stroke és hirtelen szív-megállás kockázatbecslés

TOVÁBBI ELŐNYÖK:

Eredmény elküldhető orvosának
Lépésszámláló
Testtömeg Index
Egészségnapló
Több felhasználó
2 év jótállás
Pénzvisszafizetési garancia

Kardiológusok ajánlásával!

"Nem csak a szívbetegséggel élőknek, hanem valamennyi páciensemnek ajánlom!" Prof. Merkely Béla (Városmajori Szív-és Érgyógyász Klinika igazgatója, az Európai Kardiológus Társaság Alelnöke)

EXKLUZÍV GYÓGYHÍR MAGAZIN KUPON!

5% kedvezmény a WIWE webshopban augusztus 31-ig!

Kuponkód: **1QFU5FZ9**

Webshop: www.mywiwe.com

Augusztusi ALLERGIA

Pollenek, napfény, rovarok, gyümölcsök, napsütés: hogy csak néhányat említsünk az egyre többeket érintő különböző nyári allergia kiváltó okai közül. Különösen gyakori tünet a szénanátha, amit könnyű összetéveszteni egy enyhe megfázással.

Az allergia az immunrendszer túlzott válaszáján alapuló állapot, tehát nem lehet immunerősítő módszerekkel korábban tartani – mondta el egy korábbi kérdésünkre dr. Kádár János immunológus. Az allergia különböző formáiban a szervezet a bőrön, a nyálkahártyákon vagy az emésztőszervrendszeren keresztül válik érzékeny. A leggyakoribb ilyen egészségkárosodások a pollen-, és az ételallergia, valamint az asztma.

Míg mások nyaralnak

A tavaszi fák virágait áprilisban a fűvek virágzása váltja, majd júliusban következik a feketeüröm, hogy aztán a nyár végén átadja helyét a parlagfűnek. A legtöbben az utóbbi két növényre allergiások, de egyre gyakoribb a fűfélékre is a felsorolt

tünetekkel reagáló beteg. A penészgomba és a háziporatká egész évben fennálló allergiát okoznak, aktív tüneteik ugyanakkor az őszi-téli időszakban jelentkeznek. Míg az egyszerű szúnyogcsípés általában csak viszkető bőrduzzanattal jár, az erre érzékenyeknél allergia, csalánkiütés és nehézlégzés is kialakulhat. Mivel jár egy normál rovarcsípés? Puffedéssel, kipirosodással, viszketéssel, és néha fájdalommal. Miben más ez allergia esetén? A puffedés sokkal nagyobb méretet ölt, továbbterjed,

Ne csak a méhektől óvakodjunk, próbáljuk meg a hangyákat és a bögölyöket is távol tartani magunktól.

a fájdalom intenzívebb lesz, és kihathat a környező testrészekre is. Ezek mellett előfordulhat még anafilaxiás sokk is.

Pollenek

A pollenek a növények szaporodásánál elengedhetetlenek, rovarok, madarak, és a szél szállítja őket. Ez utóbbi a fő felelős, hiszen a pollenallergia leginkább a légutakat terheli meg. Az allergia miatt kialakuló szénanátha jellemzői és tünetei: folyamatos orrfolyás, a váladék vizenyős és állandóan ürül, nem kíséri láz. Kezdeté: általában rögtön az allergén anyaggal való találkozás után. Időtartama: mindaddig, még az allergiát kiváltó ok közelében tartózkodunk. Az „egyszerű” megfázás orrfolyással jár, a váladék sárgás és sűrű, hőemelkedés, alacsony láz kíséri.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés



EGY TABLETTA EGY ÓRÁN BELÜL EGY NAPIG HAT

NE AZ ALLERGIÁT LÁSSA MINDENBEN!

A ZILOLA® gyorsan és hatékonyan csillapítja a leggyakoribb allergiás tüneteket, mint az orrdugulás, orrfolyás, tüsszögés, bőrkkiütés.

Már 6 éves kortól adható.



 RICHTER GEDEON

Zilola® 5 mg levocetirizin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 (1) 505 70 32, drugsafely@richter.hu

VersionID: KEDP/VAJWJT, Lezárás dátuma: 2018. 07. 17.

WWW.ZILOLA.HU

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

Utazni jó!

Hosszabb utazásainkat hetekkel korábban, a legapróbb részletekig megtervezzük. A szervezés részeként tegyünk meg mindent azért is, hogy egészségesen térhessünk haza!

Magyarországról évente több mint 100 ezer ember utazik valamilyen egzotikus országba, közülük körülbelül 15-20 ezren fordulnak orvoshoz tanácsért és védőoltásért – derül ki az Országos Tisztiorvosi Hivatal összefoglalójából. Az utazók 10 százaléka megbetegszik az utazás alatt, ebből 1100 betegnek kórházi kezelésre van szüksége, éppen ezért fontos, hogy mindig tájékozódjunk a célországban előforduló betegségekről. Magyarországon több helyen vannak ún. oltópontok, ahol utazásegészségügyi, betegség-megelőzési tanácsadással, védőoltások beadásával foglalkoznak. Az oltóhelyen a védőoltások rendelkezésre állnak, nem szükséges

előzetesen háziorvossal felírtni, gyógyszerárban kiváltani. Az oltóhely nem beutaló köteles, egyéni kezdeményezésre vehető igénybe.

Információk időben

A legfontosabb a tájékozódás. Fontos tudnunk, hogy a nyaraláson milyen ellátást kaphatunk, milyenek lesznek a higiénias körülmények, iható-e a csapvíz, milyen élelmiszerekkel kell vigyázni, vannak-e ott fenyegető járványos betegségek, esetleg az utazókra, nyaralókra leselkedő egyéb veszélyek, állatok, allergén növények. Az utazások előtt kötelező és ajánlott oltások nem járnak különösebb kellemetlenséggel, legfeljebb a felkészülésre kell elég időt hagyni. A hazai jogrend-

Indulás előtt állítson össze egy kis úti gyógyszerkészletet sürgős esetre. Legyen benne görcsoldó, hasmenés elleni gyógyszer, láz- és fájdalomcsillapító, esetleg antibiotikum, rovarriasztó, fényvédő krém.

szer külföldi utazás során egyetlen kötelező védőoltást ír elő, ez pedig a sárgaláz elleni, amelyet Közép-Afrika és Dél-Amerika bizonyos országaiban készülők kötelesek beadatni. A hepatitis-A (fertőző májgyulladás) elsősorban az arab országokban, Indiában, Ázsiában és Közép-Amerika egyes országaiban fordul elő. A helyi körülmények, étkezési szokások, az ivóvíz minősége jelentősen befolyásolja a fertőzés lehetőségét. A hepatitis-B vírus vérrel, szennyezett eszközökkel és testváladékokkal vihető át. Különösen ajánlott azoknak a külföldre utazóknak, akik betegségük (pl. cukorbetegség) révén külföldön is orvosi kezelésre szorulhatnak.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

ENNYIT LÁTTAM AZ UTAZÁSBÓL



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
Daedalon® 50 mg tabletta - Dimenhydrinat tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. www.daedalon.hu

„Játszani is ENGEDD...”

Hosszú a nyári szünidő, komoly fejtörést okoz a szülőknek, hogy hová tegyék a gyereket tíz-tizenkét héten keresztül? Szerencsések azok a családok, ahol „hadra fogható” nagyszülő (esetleg nagyszülők) vannak, vagy azok, akik olyan munkát végeznek, hogy meg tudják oldani az – akár több hetes – nyári szabadságolást.

Ritkaság azonban, hogy az egész szünidő pusztán családi erőforrásokból oldódjon meg: ilyenkor mennek a gyerekek különböző óvodai-iskolai nyári ügyeletekbe, táborokba. Táborokból ma már igen nagy a választék, vágyainknak (vagy gyerekünk vágyainak) csak a pénztárcánk szabhat határt. Az anyagiakon túl azonban érdemes megfontolni egyéb szempontokat is: lehetőség szerint olyan tábort választunk gyermekünknek, ahol a tábor témáját adó tevékenységeken (pl. sport, tudomány, kézművesség stb.) túl a szabad játékokra vagy más, önálló elfoglaltságra is van lehetőség.

Ha a gyerek az iskolapadból rögtön egy szigorú időbeosztású táborba kerül, ahol ugyanúgy korlátok között, szabályokat betartva, előre megszabott, irányított tevékenységgel telik el a nap, mint az iskolában, borítékolható, hogy nem fogja jól érezni magát, ráadásul regenerálódni sem tud, amire pedig a fiatal szervezetnek nagy szüksége van a tízhónapos iskolai igénybevétel – és az újabb tíz hónap megkezdése előtt. Nem baj, sőt kifejezetten jó, ha vannak „üresjáratok” a napi időbeosztásban, amikor a gyerekek „csak úgy” eltölthetik az időt azzal, amivel szívesen foglalkoznak. Lesz olyan gyerek, aki behúzódik a sarokba a kedvenc könyvével, míg mások közös játékokat találnak ki – akár így, akár úgy, önindította tevékenységbe



fognak, ami a gyermekek pszichés fejlődéséhez elengedhetetlen: így tapasztalják meg, hogyan struktúrázhatják az időt, hogyan foglalhatják el magukat egy felnőtt állandó és szoros irányítása nélkül is.

Persze mást jelent a szabadság a különböző életkorú gyerekek esetében: egy óvoda vagy kisiskolás gyerekeket nem hagyhatunk otthon egész nap egyedül, hogy találják meg a nekik legjobban tetsző elfoglaltságot, esetükben szükség van az egész napos felnőtt felügyeletre. De könnyen találhatunk nekik olyan tábort, ahol kis létszámú csoportokban, fiatal, lelkes és játékos kedvű önkéntesek felügyelete alatt, alapvetően szabad játékkal telik el a nap. Ha a gyermek már idősebb, megajándékozhatjuk a bizalmunkkal, hogy engedjük otthon maradni egyedül és rábizzuk, hogy mivel tölti el a napját. Ne aggódjunk, nem fog unatkozni. Igen, lehet, hogy egész nap csak fekszik az ágyon és tévézik, vagy ül a gép előtt és játszik, vagy chatel a haverokkal, vagy álmodzik tétlenül, nem olvas kötelező olvasmányokat, és hagyja kifolyni az időt a kezei közül – fogadjuk el, hogy neki erre nyáron nemcsak joga, de igénye is van, biztosítsunk hát lehetőséget rá.

Nehéz „okosnak” lenni, mert minden gyermek (és minden szülő, és minden gyerek-szülő kapcsolat)

lat) más. Például amikor a szülő megpróbálja bevonni a nyári kerti munkába kisiskolás gyermekét, akkor jót vagy rosszat tesz? Attól függ! Lehet, hogy a gyerek kényszerként éli meg a helyzetet, és csak tessék-lássék módon (vagy sehogy sem) veti alá magát a szülői elvárásnak. Ám az is lehet, hogy kirobbanó lelkesedéssel igyekszik megmutatni anyának vagy apának ügyességét, szorgalmát és rátermettségét. Biztosak lehetünk benne, hogy az adott szituációban születő gyermeki reakció nem előzmények nélküli, a gyermek és a szülő korábban kialakult viszonyrendszerébe illeszkedik. Vagyis ha a szülő elfogadó, támogató, biztató környezetet teremt a gyermek számára, akkor az örömmel vesz részt a szülővel közös tevékenységben, ellenkező esetben igyekszik elkerülni azt.

Beosszuk-e a gyermek minden percét vagy adjunk teret neki a szabad választásra? A felszínesnél alaposabb válaszhoz ismerjük meg a gyermekünket, ismerjük meg önmagunkat, és ismerjük meg az egymáshoz fűződő viszonyunkat. Így talán közelebb kerülünk a jó döntéshez. Addig is nyugodtan tartjuk szem előtt József Attila szavait: „Jó szóval oktasd, játszani is engedd, szép, komoly fiadat!”.

Fábián Tamás
pszichológus

Bárcsak SOKÁIG TARTANA ez az állapot!

Amikor megkérdeztem a feleségét, Laurát, mit szeret benne, Ő Feldmárt idézte: „egyszerűen nem tudom nem szeretni”. Azt mondta, most is a hatalmas focikapu megtartó elemét szereli, hogy ne hogy rádőljön a gyerekekre. Abaházi Csaba rádióstévés műsorvezető, maga is zenész, a legendás SingSing frontembere. Az egykori rocker ma egészségesen él, két fiú nagyszerű apja, és ahogy Laura nyilatkozott róla, remek férj. Egy kutyával és egy teknőssel teljes a család.



► Egy különleges napon beszélgetünk: születésnapos vagy. Ez általában az összegzés, a lajstromkészítés ideje. Neked is?

► Ilyenkor mások azt veszik számba, mi maradt ki az életükből. Én ezzel fordítva vagyok, különösen most: konstatalem, hogy jó életem volt és van. Tele vagyok energiával, ez remélem, látszik, van kedvem és erőm dolgozni, örömmel megyek bárhová, ahová hívnak: a falunapoktól a bálókig szeretek műsort vezetni, vagy éppen énekelni, ha kell. A hobbim a zene, a MégEgyKör zenekarral is megyünk fesztiválokra, minden jó buliba, játszunk régi SingSinget, Eddát, Bikinit, Bon Jovit. Élvezem azt, ahol tartok.

► Az első számú feladatod most a Sláger FMreggeli rádióműsor napi vezetése, mellette kívánságműsorod is van. Korábban megszűnt Danubiusban volt egy emlékezetes műsorod a „Hajrá, magyarok!”. Ezt miért nem vitted magaddal?

► Amikor az új munkahelyemre hívtak, szó volt róla, hogy folytatom. Azonban nekem volt egy feltételem, mégpedig az, hogy csak akkor, ha nem vasárnap este leszek adásban. Akkor már megvoltak a gyerekek, és nekem nagyon fontossá vált a család. Egy vasárnap esti műsornál, már déltől azon gondolkodtam, hogy kitől mit kérdezek, vajon biztosan eljön-e minden vendég, délután már felhívogattam őket, hiszen élő adásról van szó. Így nem volt egyetlen teljes hétvégém sem. Ezt a feltételt nem teljesítették, de így sem bántódtam,

hiszen a műsor tíz évig ment, nemcsak a közönség, de a szakma is nagyon szerette. Többször kaptam díjakat is, a legértékesebbek azok, ahol a zenészek szavazhattak rádióműsorra, műsorvezetőre. Nem volt még egy olyan műsor, ahol a zenészekkel nemcsak beszélgettek, de műfaji és reklámkorlátozás nélkül a számaikat is lejátszhatták Bódi Gusztitól Gangszta Zoliig bezárólag. Mára megváltoztak a zenehallgatási és vásárlási szokások. Annak idején jól néztek ki a nagylemezborítók, jól szólt a bakelit, de ma kinyílt a világ. Egy lemez áráért annyi zenét töltesz le a hivatalos oldalokról, amennyit csak tudsz. Ma az számít, mennyien kattintanak, és hogy hányan vannak a koncerteken.

► Azt mondod, elégedett vagy. De azért van „álomműsor”, amit szeretnél?

► Az álom az, hogy amiben vagyok, az jó legyen. Nekem nagyszerű érzés, hogy a Sláger Reggel hallgatóit nemcsak az interjúalanyaim érdeklik, de sokkal inkább az, hogy én mit gondolok a világról, miről, mi a véleményem. Bárcsak sokáig tartana ez az állapot. Ez az álmom.

► Hallom, egészséges életmódra váltottál.

► Igen, húsz év után letettem a cigijt, és mivel kiderült, hogy magas a vérucukorszintem, minden másom is változtatni kellett. Nincs nagy vész, de beállítottak nekem egy speciális hús+zöldség diétát, ami nagyon jól tett. Reggelire fehérje van, ami

a szükséges ásványi anyagokat tartalmazza, az agyműködésnek azonban kell a szénhidrát, viszont a hasnyálmirigyem nem működött jól, így állt össze a hús és zöldség alapú étrend. Gyorsan lefogytam 15 kilót, persze orvosi felügyelet mellett. Ha tehetem, napközben alszom egy kicsit, hiszen 4 óra 23-kor kelek, fél hatra bent vagyok.

► 4 óra 23 perckor??

► Igen – hogy ne legyen olyan kommersz, átlagos az ébredés időpontja. De a tréfát félretéve: rendszerebb, jobb közérzetet adó életet élek, amelyben a családom az első, és a legfontosabb a rádió.

► Azt mondtad, a teknőssel és kutyával teljes a család.

► Igen, Tóbi, a görög teknős 10 éve került hozzánk, a fiam a harmadik születésnapjára kapta a nagyitól. A mai napig nem tudjuk, hogy fiú vagy lány – teknős lévén nincsenek „jelzések” erre –, de Tóbiás a neve, és nagyon féltjük őt. Ha jön a vihar, megyünk a kertbe, kiabálunk, Tóbi, merre vagy – persze teljesen értelmetlen, hiszen válaszolni nem tud, és féltünk is felesleges, hiszen olyan páncélja van, ami páratlan, de azért mi szeretünk érte aggódni. Noha lehetetlen, mégis felfedezni vélünk vele valamilyen kommunikációt. Astra egy gyönyörű cocker spániel, felmenői díjnyertesek voltak. Mi nem visszük versenyekre, nekünk elég, ha itt van a kertben, és örül nekünk.

Vincze Kinga

Előzzük meg a felfázást!

Nyári hőségben remek kikapcsolódás pancsolni a medencében, csobbanni egyet a hűsítő vízben vagy egy nagyot úszni a habok között, de nem szabad megfeledkeznünk az úgynevezett strandbetegségekről sem. Sajnos nagyon gyorsan fertőznek és legtöbbször éppen a nyaralást teszik tönkre. A folyók, tavak természetüknél fogva tele vannak különféle baktériumokkal, de még a strandok fertőtlenített, klórozott medencéiben sem lehetnek teljes biztonságban az arra érzékenyek. Ráadásul a víz és a nedves környezet ideális közeg a baktériumok szaporodásához.

A leggyakoribb és talán legalatmosabb strandon összehozható betegség a felfázás és a húgyúti fertőzés. Már az is elegendő, ha a vízből kiszállva belebújunk a hideg strandpapucsba, vagy törülközős nélkül, vizes testtel negyedórát állunk egy kis szellőben a büfé előtti sorban. Ilyenkor könnyen felfázhatunk, amit szervezetünk a vizeletkor tapasztalható csípő, szúró, égető érzéssel jelez.

Dr. Varga Imre urológus korábban lapunknak arról beszélt, hogy alapvetően kétféle felfázás létezik. Az egyik, az elnevezésnek eleget téve valóban a hideg miatt van. Ebben az esetben általában vizeletési tünetek jelentkeznek, azaz gyakoribb inger, az ürítés végén pedig kisebb (ritkán erősebb) fájdalmat érzünk. A hólyag és a kismedencei terület – azaz a húgyúti és a nőgyógyászati szervek nagyon közel vannak egymáshoz, ezért fordul elő, hogy a nők egy része a nőgyógyászt keresi fel, amikor felfázik. A másik ok pedig az, hogy a tünetek megjelenése sokszor összeköthető a szexuális együttléttel, úgy tűnhet, mintha annak során fertőződött volna meg valaki. De ez a fajta felfázás

nem nőgyógyászati betegség. Jellemzően egyik pillanatról a másikra alakul ki, és ugyanúgy el is múlik – hivatalos neve a catharralis hólyaggyulladás. Ha a tünetek néhány napig eltartanak, akkor már bakteriális gyulladásról beszélhetünk. Férfiak esetében nemcsak a húgyutat, a húgycsövet érinti a fertőzés, hanem a prosztatát, a mellékheréket, a húgyhólyagot is megtámadhatja, és szövődmények is kialakulhatnak.

Mi a teendő?

Már az első tünetek megjelenésekor érdemes betartani néhány alapszabályt. Figyeljünk a három I-re! Vigyázzunk az intimhygiéniára, öltözködjünk az időjárásnak megfelelően és igyekezzünk erősíteni az immunrendszerünket! Kerüljük a lúgos hatású tusfürdőket, válasszunk inkább pH semleges szappant. A teaolaj köztudottan erős fertőtlenítő hatású, belsőleg naponta két-három cseppet is elfogyaszthatunk belőle.

TUDTA-E? Akkor is vizet veszít, és koncentrálttá válik a vizelete, ha légkondicionált helyiségben ül.



Az ezüstkolloid is segíthet a felfázáson, ahogy a sós ülfürdő is. A nőgyógyászok, urológusok jellemzően antibiotikum-kúrával újízik el a baktériumokat, de az enyhe panaszokat különböző gyógynövények, étrendkiegészítők, meleg vizes ülfürdők is elmulaszthatják, illetve segítenek a megelőzésben is.

Sokszor ismételt jó tanács, hogy igyunk minél több folyadékot, lehetőleg tiszta vizet, vagy gyógyteát. Egyes vélemények szerint az, hogy megvan-e a szükséges mennyiség, a körülményektől függ, attól, hogy éppen mennyit párologtat a szervezet. A körülmények pedig nem mindig egyértelműek, nem csak a szaunában, vagy a konditeremben párologhat el a szervezetből sok folyadék.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

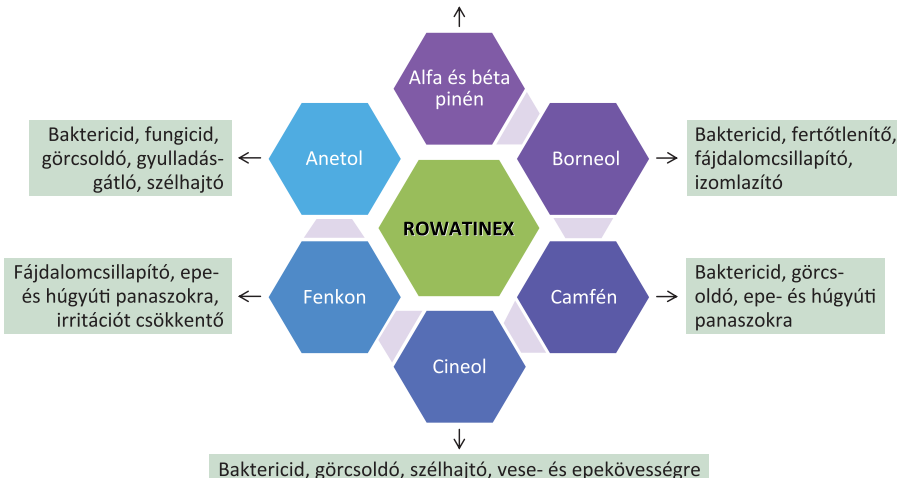
ROWATINEX® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- 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

Baktericid, fungicid, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló, vizelethajtó



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

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

VISZLÁT, VISSZÉR!



A visszér nem csak az idősebb generációt érinti, fiatal korban is kialakulhat, és főként a nőket veszélyezteti. Örökletes betegség, de a túlsúly, a dohányzás, a túl sok állás vagy ülés, a mozgásszegény életmód mind növelik kialakulásának esélyét.

A dagadt, fáradt vagy elnehezült láb az első jele annak, hogy a vénás rendszer nem működik megfelelően. Ha már kialakult a visszértágulat, a panaszok a meleg évszakban tovább erősödhetnek. A visszér kialakulásának oka, hogy a vénák falai elgyengülnek, rugalmatlanná válnak, ennek következtében hosszában és szélében is megnyúlnak, a záró billentyűk pedig eltávolodnak egymástól. Megnöveked a vénában a nyomás, és hogy elférjenek, kidudorodnak, kacsaringóssá válnak. Mindez nem csupán esztétikai problémát és fájdalmat jelent, komoly szövődeményekkel is járhat – magyarázta lapunknak a Scolinea Gyógytorna rendelő vezető gyógytornásza, Horvát Krisztina. A visszértágulatok sok problémát okozhatnak, hiszen gyakran járnak együtt lábfeszüléssel, ödémával és fájdalmas lábgörcsrel. A panaszok nyáron erősödhetnek, így érdemes jobban odafigyelni életmódunkra, ha el akarjuk kerülni a kellemetlen tüneteket.

Mit tehetünk?

A nyári kánikulában kitágulnak az erek a lábakon, ugyanis miközben hőt adunk le, fokozódik a vérkeringés. A szervezet a melegben így próbálja szabályozni a hőháztartását. Legalább 3 liter vizet kellene naponta meginni, mert ha keveset iszunk, a vér sűrűbbé válik, ami növeli a trombózis kialakulásának a veszélyét.

Hatékony visszér ellen a hanyatt fekvő biciklizés, illetve ha behajlított térdek mellett a lábfejekkel mindkét irányban köröző mozgást végzünk.

A szakemberek azt tanácsolják, hogy kerüljük a túlzott napozást és a meleget. Tavasszal, és főképpen nyáron érdemes minél több időt a vízben tölteni, és úszni. Ez nagyon jó hatással van a vénás keringésre, és jólesik a hűsítő víz is. Azonban a szaunát és a hosszú, forró fürdözést nyáron is jobb mellőzni, mert kitágítja a vénákat. Kifejezetten ajánlott a hidegmeleg váltófürdő, ami regenerálja az érrendszert, és felrisszít. A váltakozó hőmérséklet hatására ugyanis kitágulnak az erek, majd összehúzódnak, ami kiváló értorna és a vér keringését is serkenti egyben. A napi 8-10 óra állás nagyon megterhelő. Ha hosszú útra, nyaralásra készülünk, figyeljünk rá, hogy időnként meg tudjuk mozgatni lábainkat. Kánikula idején ne viseljünk magas sarkú cipőt, mert a túsarok nagyon megterheli a vázizomzatot és a lábakat. A kismamák legyenek óvatosak, hiszen a hőség, a magzat, és a vázizomzatra hirtelen nehezedő, növekvő súly elősegíti a visszér kialakulását. A baba éppen a végtagból visszafolyó medencei visszereket nyomhatja, ezáltal pangás alakulhat ki. A várandós anyukáknak ezért kifejezetten ajánlott rendszeresen felpolcolni a lábukat.

Tornára fel!

A visszerek számára kifejlesztett, fekvő helyzetben végezhető speciális értornát lehetőleg minden nap gyakorolni kell. Vannak olyan gyógynövények, melyek regeneráló hatóanyagainak köszönhetően segítenek a helyi bőrgyulladások kezelésében. A fekete nadálytő például gyorsítja a sebek, zúzódások gyógyulását, visszérgyulladás esetén a gyulladást okozó folyamat csökkentésével mérsékli a fájdalmat.

Dózsa-Kádár Dóra

 **biomed®**



Véraláfutások, illetve vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, csonttörések utáni kezelések kiegészítőjeként ajánljuk bőrápolási céllal. Hozzáadott orvosi somkóró kivonattal.

**NYERJEN 13. HAVI
FIZETÉST!***

Főnyeremény:

197.500 Ft

(bankkártyára feltöltve)


További nyeremények:

3 db 10.000 Ft értékű

Biomed ajándékcsomag

A nyereményjátékban szereplő termékek: Rozmaring krém 70 g, Rozmaring krém DUPLA 2x70 g, Rozmaring krém FORTE 70 g; Fekete nadálytő krém 60 g, Fekete nadálytő krém DUPLA 2x60 g, Fekete nadálytő krém FORTE 60 g, Ördögcsáklya krém 70 g, Arnika krém 60 g. A nyereményjátékban kizárólag a „Nyerjen 13. havi fizetést!” címkével ellátott termékek szerepelnek, a készlet erejéig. A játék időtartama: 2018.04.20-2018.11.30. *2017. évi nettó hazai átlagkereset [forrás: ksh.hu] Részletes játékszabályzat: www.biomed.hu

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

www.biomed.hu  biomed.kft

VÉNÁINK VÉDELMEÉRT

A láb dagadása, feszülése, éjszakai görcsölése, az úgynevezett nehézlábérzés: a vénás elégtelenség tünetjei akkor is jelentkezhetnek, ha a bajra még nem figyelmeztet a felszíni erek tágulata, vagyis a visszernesség – sokszor ugyanis a szemmel nem látható, mélyebben húzódó vénák károsodása okozza a tüneteket. Mit tehetünk az akár súlyos szövődményeket is okozó elváltozás ellen?

A nyári hőségben többen tapasztalják a fent felsorolt tüneteket, mint a hűvösebb hónapokban. A meleg azért számít rizikófaktornak, mivel hatására az erek kitágulnak, így pedig a nem zárnak teljesen a vénában lévő billentyűk, melyek feladata a véráram megfordulásának megakadályozása: ezért pedig vénás pangás alakul ki. Érdemes tisztában lenni azzal, hogy nem csupán a kánikula okozhat bajt az erre hajlamosoknál, hanem az is, ha valaki nap mint nap a szokottnál melegebb légtérben tartózkodik, például bolti eladóként zárt térben, a hűtők termelte hőségben dolgozik.

Nem csak az idősebbek gondja

Bár a közhiedelem mást tart, az adatok arra figyelmeztetnek, hogy a nagyszámú érintett egyre fiatalabban, akár 20–25 éves korban szembesül a problémával: különösen a nők számíthatnak arra, hogy hamar tenniük kell érrendszerük épségéért. A nők helyzete azért is kedvezőtlenebb, mert a várandósság első harmadában hormonális hatások miatt kitágulnak az ereik, a későbbiekben pedig, ahogy a magzat növekszik, a kismédencét nagyobb nyomás éri, így a vér nehezebben áramlik vissza a szív felé. Arról nem is beszélve, hogy a terhességgel járó túlsúly szintén terheli keringési rendszerünket.

A túlsúlytól megszabadulni mindenképpen jó ötlet

Nem soroljuk fel a normál testtömeg elérésével és megtartásával járó egészségügyi előnyöket, csak annyit jegyzünk meg, hogy a versenysúly megtartása a vénás betegségek kockázatát is csökkenti. Ahogy az is, ha igyekszünk csökkenteni a – sajnos sokunkra jellemző – mozgásszegény életmód okozta kockázatokat. Ha lehet, ne álldogáljunk hosszú ideig, vagy legalább időről időre mozgassuk

lábujjainkat és lábszárunkat, szabadidőnkben pedig mozogjunk annyit, amennyit csak lehet. Szintén segíthet a váltóruhany: folyassunk felváltva meleg, majd hideg vizet a vádlinkra. Ennek következményeképpen a lábunkban futó erek kitágulnak, ezt követően pedig összehúzódnak, márpedig ez értornának is nagyszerű, és vérkeringésünket is serkenti.

A gyógynövények is segítenek

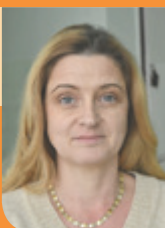
Sokan a megelőzésre, az érproblémák kezelésére olyan készítményeket használnak, melyek összetevői között olyan gyógynövények is szerepelnek, melyeket a népi orvoslás már régóta alkalmaz, és melyek előnyös hatását irodalmi adatok is igazolják. Ezek közé tartoznak többek között a vadgesztenye, az orvosi somkóró vagy a körömvirág – utóbbiról tudni lehet, hogy hatékonyan támogatja az érképződést, és kifejezetten elősegíti szöveteinkben a hajszálerek növekedését. Az ereinket hatékonyan védő növények közül érdemes külön megemlíteni a spárgafélék családjába tartozó, Magyarországon törvény által védett cserjefélé, az úgynevezett szúrós csodabogyót (hivatalos neve a rendszertanban: *Ruscus aculeatus*). Ez a jellemzően 20-60 cm magasra növő, örökzöld évelő aránylag gyakran, néha tömegesen található meg hazánkban is a Dél-Dunántúl erdővel borított területein, így többek között a Mecsekben, a Villányi- vagy a Keszthelyi-hegységben. Gyöktörzsében olyan vegyületeket (így szteroidszaponinokat és



Ha a tünetek az életmódváltás és az esetlegesen használt gyógyhatású készítmények alkalmazásától sem múlnak el, mindenképpen szakember segítségét kell kérnünk. A vénák pangása ugyanis ronthat a bőr vérellátásán. Ennek következtében pedig bakteriális és más fertőzések alakulhatnak ki, illetve egyebek mellett a trombózis, nyirokgyulladás, a legsúlyosabb esetben pedig a lábszárfekély megjelenésével is számolni kell.

benzofuránokat) lehet kimutatni, melyek igazoltan erősösszehúzó hatással rendelkeznek. Éppen ezért szárítva már régóta javasolják többek között érgörcsök, máj- és vesebetegségek esetén, mint ahogy vízhajtónak is használják. Manapság az idült vénaelégtelenség miatt kialakuló fájdalom, duzzadás, görcs, továbbá a nehézlábérzés enyhítésére kifejlesztett készítmények gyakori összetevője, továbbá bizonyítottan alkalmas az aranyér kezelésére is. Igazoltan segít egyes bőrproblémák, így a hajszálerek okozta bevérzések megszüntetésében is.

Pap György



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Bednársky Ildikó háziorvos,
kardiológus, tüdőgyógyász
az érrendszeri problémák másodlagos
megelőzési lehetőségeiről beszél.



Gyógynövényekkel a megfelelő vénás keringésért

Javában tombol a nyár és a nagy meleg kihathat a lábak keringésére is. Ha odafigyelünk és teszünk lábaink egészségéért, bátran hordhatunk szoknyát és aggodalom nélkül élvezhetjük a jó időt!

Kezdjük meg időben a felkészülést!

A nem megfelelő vénás keringés oka az öröklött tényezőkön túl leginkább a sok ülés, illetve állás, hiszen ezekben az esetekben extra nyomás nehezedik az erekre. Így lábaink főleg a nap végére elnehezülhetnek. Ez a probléma akár már a húszas évek végén jelentkezhet. A kiváltó okok ugyanis kortól függetlenek. A megfelelő készítményeket kúraszerűen, több hónapig érdemes szedni, hogy a hatóanyagok kifejhessék jótékony hatásukat.

Segítenek a természetes hatóanyagok

A kutatók egyre több olyan, természetes eredetű hatóanyagot fedeznek fel, melyeket belsőleg alkalmazva eredményesen támogatható

a vénás keringés. A vadgesztenyekivonat köztudottan hozzájárulhat a vénák és hajszálerek egészségéhez, a megfelelő véráramlás, vénás keringés fenntartásához, valamint a nehézláb érzés enyhítéséhez. A szúrós csodabogyó kivonatának érfalakra kifejtett hatását pedig még az 1950-es években ismerték fel. A gyökértörzsből készült kivonat, illetve annak szaponinjai hozzájárulhatnak a vénák összehúzódásához, a vénák megfelelő tónusához és a lábak vénás keringésének támogatásához. Az ázsiai gázló is a népi gyógyászat egyik főszereplője. Természetes és gazdag forrása olyan hatóanyagoknak, melyek hozzájárulhatnak a vénás és perifériás keringés támogatásához.

A vörös szőlőlevél kivonatát a népi gyógyászatban szintén régóta alkalmazzák a lábak megfelelő véráramlásának, vénás keringésének

támogatására. A fekete ribizlit pedig senkinek nem kell bemutatni. Gazdag antocianozid forrás, biológiailag nagyon értékes gyümölcs.

Mozgassuk át a lábakat!

A belső kezelés elengedhetetlen, de emellett érdemes hetente többször, de leginkább naponta egy rövid, kimondottan a vénás keringés fokozására összeállított gyakorlatort elvégezni.

A mozgás ugyanis nemcsak az izmokat erősíti vagy fogyaszt, de az ereinknek és a kötőszöveteinknek is jót tesz.

Segít felpozícionálni a vérkeringést, ennek köszönhetően több oxigén és tápanyag jut a sejteknek, illetve az erek hatékonyabban szállítják el a sejtektől a salakanyagokat. Így a pangó vér gyorsabban távozik a lábakból.

venovelle® nehézláb érzés enyhítésére!*



VADGESZTENYE
a vénák összehúzódásáért¹

SZÚRÓS CSODABOGYÓ
a nehézláb érzés enyhítéséért*

VÖRÖS SZŐLŐLEVÉL
a megfelelő vénás keringésért²



ÁZSIAI GÁZLÓ
a megfelelő perifériás keringésért³

FEKETE RIBIZLI
természetes antocianozid forrás

5 GYÓGYNÖVÉNY KIVONAT KOMBINÁCIÓJA

MIKRONIZÁLT FLAVONOIDOK: DIOZMIN + HESZPERIDIN



MOST AJÁNDÉKKAL KAPHATÓ A PATIKÁKBAN!



www.venovelle.hu



Az akció a készlet erejéig tart. A körömlakk színe képünkön illusztráció. Forgalmazza: Penta Pharma Kft. *A vadgesztenyekivonat hozzájárulhat a nehézláb érzés enyhítéséhez. ¹Consolidated list of Article 13 health claims, ID 4097. ²Consolidated list of Article 13 health claims, ID 2157. ³Consolidated list of Article 13 health claims, ID 3742. Étrend-kiegészítő. Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Egész életemben optimális (vagy inkább alacsony) volt a vérnyomásom, a legutóbbi mérés azonban 140/90-es értéket mutatott, amivel elégedetlen vagyok. (57 éves nő vagyok, súlyom 72 kg, magasságom 165 cm)

Hogyan tudnám visszatornázni a normális szintre?



Válaszol: **Dr. Szauder Ipoly, PhD**

egyetemi magántanár,
kardiológus, hipertónia-specialista

Az érvényes hazai irányelvek szerint a 140/90 Hgmm érték magas normálisnak nevezjük, ez a kóros értékek alsó határa, e felett már magas vérnyomásról (hipertónia) beszélünk. Hipertónia fennállása valószínű, ha több mint háromszor mértek 140/90 feletti vérnyomást. Optimálisnak tekintjük a 130/80 körüli vérnyomást. Kérdéses azonban, hogy csak egy alkalommal volt-e relatíve magasabb, vagy többször.

Tapasztalatunk szerint ugyanis a kezdődő hipertónia ingadozó vérnyomással jár, nem mindig magas, ezért nem mindig „találnak bele” a magasabb értékekbe, így sokan azt gondolják, hogy még nincs magas vérnyomásuk. Naponta háromszori mérés javasolt: ébredés után, kora délután, este, vagy az ún. 24 órás ambuláns vérnyomás-monitorozás (ABPM) – ezzel lehet leleplezni a kezdődő hipertóniát.

A nem gyógyszeres kezelés elvei:

- ha súlyfelesleg van, akkor annak – fokozatos! – csökkentése diétával és testmozgással;
- „visszatornázás”, aerob mozgásformákkal, kardiótréninggel: heti 3-4 x 20-30 perc kerékpározás, kocogás vagy gyors gyaloglás, gyors labdajáték;
- sószegény étrend: a napi konyhasóbevitel (NaCl) 6g alá kell vinni (mindegy, milyen só, hegyi vagy tengeri) és figyelni kell a nátrium-glutamát ételízesítőre (E621 jelzés a címkén), mely a legtöbb felvágottban megtalálható, ismeretlen mennyiségben, mert ebből lebomlásakor nátrium keletkezik, ami vérnyomásemelő;
- relaxációs gyakorlatok, melyek csökkentik a vegetatív idegrendszer feszültségét (ezáltal a vérnyomást is), ilyen például a jóga vagy a Tai Chi.

Ha ezen módszerek nem vezetnek eredményre, azaz legalább háromszor 140/90 feletti vérnyomást mér, akkor érdemes ennek kivizsgálására szakorvoshoz fordulnia.

KVÍZ nyertesek

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

Az alvómaszkot és a fürdugót **HORVÁTH MÁRIA** nyerte Sopronból.

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

A Polisorb hasmenés elleni úticsomagot **TÓTHNÉ GERGŐ ILONA** nyerte Budapestről.

KVÍZ – augusztus

Kedves Olvasóink!

A **PATIKA PACK KFT.** jóvoltából a képeken látható hűtőtáskát és könyvet sorsoljuk ki azok között, akik helyes választ adnak a lenti kérdésekre.

A megfjtéseket 2018. augusztus 17-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

1. HÁNY FOKOT JELENT, HA „HŰVÖS HELYEN” KELL TÁROLNI A GYÓGYSZERT?

- 8-15°C
- 2-7°C
- 15-25°C

2. IGAZ-E, HOGY BÁR EGÉSZSÉGES, A MOGYORÓ SOK KALÓRIÁT TARTALMAZ?

- nem igaz
- igaz
- csak ha nincs megszóva

3. IGAZ-E, HOGY A KAGYLÓ SOKKAL KEVESEBB KALÓRIÁT TARTALMAZ, MINT A KAGYLÓKONZERV?

- nem igaz
- ugyanannyi kalóriát tartalmaznak
- igaz



FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

Adagolás: Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom: 30 mg vas

Csomagolás: 30 tablettás buborékcsoomagolás



KERESSE A PATIKÁKBAN!

www.ferrocento.hu

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

— hirdetés —

! NE **tartsa otthon**
öntse ki
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

● GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Ide dobja,
ez a helye!*



Ferenc József kíméletes hashajtó gyógyvíz...

...a jó emésztés kulcsa

www.medaqua.hu



A mai, rohanó világunkban sokan küzdünk székrekedéssel, rendszertelen széklettel, emésztési problémákkal, anyagcsere-zavarokkal. Mindezekre kíméletes, ugyanakkor hatásos megoldást nyújt a Ferenc József természetes hashajtó gyógyvíz. Egyszerre 2-3 dl-nyi mennyiségben fogyasztva hashajtó hatású, de napi 1-2 dl-nyi mennyiségű gyógyvíz több részletre elosztva segíti az emésztést, lágyítja a székletet, és nem okoz hasmenést.

A gyógyvizek előnye a gyógyszerekkel szemben, hogy káros mellékhatások nélkül fejtik ki kedvező hatásukat, és nemcsak egy betegség vagy állapot kezelésére alkalmasak, hanem a bennük lévő sok egyéb mikro- és makroelemnek köszönhetően komplex módon hatnak szervezetünkre.

A Ferenc József gyógyvíz:

- megszünteti a székrekedést
- segíti az emésztést
- csökkenti az epekőképződés kockázatát
- elősegíti a mérgeanyagok kiürülését a szervezetből
- étkezések után fogyasztva gátolja a zsírok és fehérjék felszívódását, ezért elhízás ellen is alkalmazható
- megelőzi a székrekedés okozta aranyerek kialakulását, ill. a széklet rendezés által elősegíti gyógyulásukat.



Mindezt a hozzászokás veszélye nélkül.

Ez a természetes gyógyvíz már sokszor bizonyított, hiszen közel 150 éve áll az egészségünk szolgálatában, és még mindig korszerű.

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

Keresse a gyógyszertárakban, élelmiszerboltokban.