

# GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



**SZÍV- ÉS  
ÉRRENDSZERI  
MEGBETEGEDÉSEK**

A Szív Világnapja

**MOZGÁSSZERVI  
MEGBETEGEDÉSEK**

Mozgás!

**SZÉPSÉG**

Őszi hajápolás

**PSZICHOLÓGIA**

Stresszoldó technikák

**INTERJÚ**  
Zelinka Ildikó  
kommunikációs  
szakember,  
sport coach



# Butikősz



## TISZTA LÉGZÉS pollenidőszakban is!

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



**ÁRÁNY -20%**

### Összetevők:

C- és D<sub>3</sub>-vitamin, cink, fokhagyma, torma, gyömbér, görögországi citrom 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!



## 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.

### ŐSZRE TÉLRE!

Kapható patikákban, bioboltokban, a

**www.pharmaforte.hu**

webáruházban és telefonon:

Tel.: **06/30-2100-155**



**-15%**  
szept. 30-ig

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

## GASTRO-BON rágótabletta

a nyelőcsövet védi  
a gyomorsavtól



Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- szüntethetik a gyomorégés tünetét,
- segítik a nyálképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.

Tartalmaz 5x109 cfu élő Lacto- és Bifido-baktériumot. Javasolt az emésztőrendszer karbantartására.

Kapható patikákban, bioboltokban,  
a **www.pharmaforte** webáruházban  
és telefonon: **09/30-2100-155**

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**

## Smecta Go

12x  
bevételre kész  
szuszpenzió

Akut hasmenés  
kezelésére felnőttek-  
nek és 8 éven felüli  
gyermekeknek,  
orális rehidráció  
oldattal együtt adva.



Diosmektit hatóanyagú,  
vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz.

EP-kártyára megvásárolható.

Forgalmazza: **Valeant Pharma Mo. Kft.**,  
1025 Budapest, Csatárka út 82-84.

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

## Év Terméke díjat nyert a CalciTrio



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

A készítmény különleges-  
sége, hogy kalcium mellett  
D- és K<sub>2</sub>-vitamint is tartal-  
maz. A D-vitamin segíti  
a kalcium felszívódását,  
a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a kalci-  
um beépülését a csontokba.

**Ajánlott ára:**

**1499 Ft**

Étrend-kiegészítő. 75 Ft/db

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



# FERROCENTO<sup>®</sup>+

SunActive<sup>®</sup> Fe

Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta

**KERESSE A PATIKÁKBAN!**

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



Gluténmentes  
GMO mentes

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



## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

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

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

**Terjesztés:**  
Gyógyszertárakban,  
az ország teljes területén.

**Nyomdai előkészítés:**  
Press GT Kft.,  
1139 Budapest, Úteg 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  
szembéli a megújult



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



Szerkesztői levél

**A**z egészséges táplálkozás nehéz ügy. Az egyik harvardi kardiológus és táplálkozás-szakértő mondta: „Elég nagy a zavar a fejekben azzal kapcsolatban, hogy mit is kellene enni. Nap mint nap megjelenik egy tanulmány, az egyik azt állítja, hogy a szénhidrátban gazdag étrend jobb, a másik pedig, hogy a szénhidrátban szegény a jobb.” Valóban így van ez, és nem csak a szénhidrátokkal kapcsolatban: írnak szinte mindenről, ami az asztalunkra kerül. Egyetlen tanácsom van ezzel kapcsolatban: hallgassanak a józan eszükre és tartsák magukat néhány megkérdőjelezhetetlen alapelvhez. A sok, friss, változatos zöldség és gyümölcs jó, a sok víz jó, az állati eredetű zsírok és húskok mennyiségét pedig érdemes csökkenteni, ha lemondani nem tudnak róla. Szokjunk hozzá lassan a gondolathoz: a mértékletesség, a böjt nagyon egészséges.

*Vámos Éva*

## A káposzta fogyasztása csökkenti a bélrák kockázatát



**A** keresztesvirágú zöldségekről régen kimutatták, hogy jótékony hatással vannak a belekre, az azonban eddig nem volt egyértelmű, hogy ezt pontosan milyen módon fejtik ki. A londoni Francis Crick Intézet kutatói azonban most kimutatták, hogy a zöldségek emésztése során rákellenes vegyületek termelődnek. „Időről időre rengeteg táplálkozási tanácsot kapunk, és általában nagyon zavarosak az ok-okozati összefüggések. Ebben a tanulmányban azonban mi molekuláris szinten megmutattuk, hogy miként is működik ez a rendszer” – mondta Gitta Stockinger, a kutatás egyik résztvevője, aki maga is csökkentette étrendjében a húskok, és növelte a zöldségek mennyiségét. (MTI)

## Bécs a világ legélhetőbb városa



Az osztrák főváros hét év után taszította le az ausztráliai Melbourne-t az első helyről a listán. Oszaka 97,7 ponttal rögtön a harmadik helyre ugrott, és Calgary, Sydney, Vancouver és Toronto követi. A nyolcadik helyen Tokió szerepel, a japán főváros szintén először szerepel az első tizenben, amelyből tavalyhoz képest Hamburg és Helsinki szorult ki. Az élmezőnyt pedig Koppenhága és Adelaide teszi teljessé 2018-ban. Budapest a 34. A térségből Prága a 60., Pozsony a 64., Varsó a 65., Belgrád Bukaresttel holtversenyben a 82., Kijev a 118. helyen végzett. Az Economist Intelligence Unit (EIU), a világ egyik legnagyobb nem befektetési banki jellegű elemző és előrejelző intézete idén is 140 nagyváros életminőségét vizsgálta a politikai és társadalmi stabilitás és a közbiztonság, az egészségügyi ellátás, az oktatás, a kultúra és a környezet, valamint az infrastruktúra szempontjából.

## A kevés alkohol is árt?

Nincs olyan alkoholmennyiség, ami biztonsággal fogyasztható – összegezte a BBC hírportálja egy világméretű kutatás eredményét, melynek során 195 országban vizsgálták az alkoholfogyasztás és az egészség összefüggéseit 1990 és 2016 között. A Lancet brit orvosi hetilapban megjelent tanulmány szerzői elismerték, hogy a mérsékelt fogyasztás talán véd a szívbetegségekkel szemben, ám ez az előny nem akkora jelentőségű, mint a rák és más betegségek kockázatának emelkedése. David Spiegelhalter, a Cambridge-i Egyetem

professzora szerint ugyan nincs „biztonsággal fogyasztható” alkoholmennyiség, ez mégsem ok arra, hogy az egészségügyi kormányzat az absztinenciát javasolja. Ehelyett azt ajánlják, sea férfiak, seanők ne igyanak többet heti 14 egységnyi alkoholnál. (Egy egység alkohol 1 dl bor, 1 pohár sör vagy 2 cl égetett szesz.)

## Vastagbélzsűrési program indul

Vastag- és végbélzsűrési program indul ősztől. Az egészségügyi kormányzat várakozásai szerint a következő két évben mintegy 2,4 millió - 50 és 70 év közötti - férfi és nő vesz majd részt az uniós és hazai forrású programban. A háziorvosok bevonásával induló önkéntes szűrőprogram két lépcsőből áll majd. Az első szűrésnél székletmintát kell küldeni a vizsgálatot végző laboratóriumba, ezt követően már csak azokat hívják be a végbéltükrözéses vizsgálatra, akiknél a minta alapján gyanú merül fel arra, hogy polipjuk vagy daganatuk van. A vizsgálandók első csoportja várhatóan szeptemberben kapja meg a meghívólevelet. Felhívták a figyelmet, hogy évente mintegy ötezer beteg hal meg ilyen betegségben, pedig megelőzhető és gyógyítható, ha időben felismerik.

## Lezárult a konzultáció az óraátállításról



Az Európai Bizottság lezárta az évente kétszer esedékes óraátállítás szükségességéről indított európai konzultációt, amelyről az uniós tagállamokból több mint 4,6 millió ember nyilvánította ki véleményét. A nyilvános konzultáció lezárultát követően az Európai Bizottság megkezdi a kérdőívek feldolgozását és annak eredményéről jelentést tesz közzé a következő hetekben – mondta Christian Spahr. Az óraátállítás kérdésének napirendre tűzését Finnország kezdeményezte azt követően, hogy állampolgárok tízezrei kérték a finn kormányt, a jövőben tekintsen el az évi kétszeri óraátállítástól, és maradjon a nyári időszámítás.

## A túl kevés szénhidrát sem jó

A szénhidrátban túl gazdag és túl szegény étrend is megemeli a korai halálozás kockázatát a Lancet című folyóiratban megjelent új tanulmány szerint. A kutatók nyolc nagyszabású tanulmány eredményeit gyűjtötték össze, és arra a megállapításra jutottak, hogy aki

— hirdetés —

**A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!**

**Stannah**  
www.stannah.hu

**POLIZO KFT.**  
2011 Budakalászi,  
József A. Út 75. (Ipeni park)  
Ker. képviselő: 06/20/550-2774  
Iroda: (26) 540-315  
E-mail: info@stannah.hu

egészségesen akar élni, annak érendjében mérsékelt mennyiségű szénhidrát is kell lennie. Az érend teljes kalóriamennyiségéből a 40 százaléknál több szénhidrát-nál kevesebb vagy a 70 százaléknál több az idő előtti halálozás magasabb kockázatával jár. Az Észak-Amerikában és Európában is elterjedt, húskokban gazdag, szénhidrátban szegény étrend megrövidítheti az élettartamot, ezért kerülendő. Ehelyett ha valaki a szénhidrátban szegény étrendet követni, és a szénhidrátokat növényi alapú zsírokra és fehérjékre – avokádó, a diófélék és a hüvelyesek – cseréli, az hosszú, egészséges öregkorra számíthat.

### Az e-cigaretta károsíthatja az immunrendszert



Az e-cigaretta használata gátolja az immunsejtek működését a tüdőben, és fokozza a gyulladást. A tudósok óvatosságra intettek a széles körben elterjedt nézetrel kapcsolatban, hogy az e-cigaretta használata biztonságos. A brit közegészségügyi hivatal ugyanakkor továbbra is azt tanácsolja, hogy amennyiben valakinek a dohányzástól való leszokáshoz van szüksége az e-cigaretta, inkább használja azt, mintsem rágyújtson, mivel a dohányzás sokkal károsabb az egészségre.

### Vizsgálják a valsartan-ügyet

Az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) vizsgálja, milyen hatásokat fejthet, fejthetett ki a szennyezett valsartan hatóanyaggal előállított készítmények szedése. Az EMA azt feltételezi, hogy azok körében, akik hét éven át a legnagyobb napi adagban (320 mg) szedték a forgalomból kivont valsartan hatóanyag-tartalmú készítményeket, 5000 betegenként egynél alakulhatott ki feltételezhetően daganatos elváltozás a gyógyszerekben lévő N-nitrózo-dimetilamin (NDMA) szennyezőanyag miatt. A magyar és az európai hatóság június végén függesztette fel huszonhét vérnyomáscsökkentő gyógyszer forgalmazását, mert az egyik, egy kínai gyártó által előállított valsartan nevű hatóanyagban szennyező anyagot találtak.

### „Patkányriadó” van több német nagyvárosban

A veszélyes rágcsálók Berlin néhány negyedében már napközben is gyakran feltűnnek, és tetőtéri lakásokban is megjelennek. Hamburgban csak az év első hat

hónapjában 634 esetben tettek bejelentést patkányok miatt. Becslések szerint egy hamburgira már öt patkány jut, ami azt jelenti, hogy nyolcmilliónál is több egyedből áll a populáció. A mérgekkel és antibiotikumokkal szemben rendkívül ellenálló, és 120 különböző betegség terjesztésére képes állatok azért szaporodtak el, mert több a táplálék, ami főleg annak tulajdonítható, hogy a lakosság és a turisták számának növekedésével több a kidobott élelmiszer. A helyzet azért bonyolult, mert a patkányok irtásához egy sor intézménynek és gazdasági szereplőnek kellene együttműködnie, a csatornázási művektől kezdve a közterület-fenntartó vállalatokon át a házközelőségekig.

### Kártérítést fizet a vegyipari óriáscég

A közelmúltban a Bayer tulajdonába került Monsanto vegyipari óriáscég köteles csaknem 290 millió dolláros kártérítést fizetni rákkeltő gyomirtói egyik áldozatának – így döntött az egyik San Franciscó-i bíróság. A 46 éves, kétgyermekes DeWayne Johnson limfómában szenved, és betegségét szerinte a Monsanto által gyártott gyomirtók okozták. Johnson kertészként dolgozik egy San Francisco környéki tankerületben, és 2012 óta a Roundup és a szintén glifozátot tartalmazó Ranger Pro szerrel permetezett. A júniusban kezdődött per a maga nemében az első volt: először mondták ki bíróságon, hogy a glifozátot tartalmazó Roundup gyomirtó rákkeltő, és először nyert pert ez ügyben az egyik áldozat. Amerikai sajtójelentések szerint máris ezernyi hasonló per van folyamatban országszerte.

## MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

Napjaink jelentős párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarairól 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 **MÉRETNÖVELÉS**, 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 szakvosok által igazolt
- ✓ Alkalmazásával a merevedés eléréséhez rövid idő elegendő
- ✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Prostataműtéten, infarktuson átesett és pészmekezes 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.

# Mozgás az egészségért – ŐSZEL IS

A nyári szabadságot sokan töltötték vízparton, esetleg túrázással vagy valamilyen wellnessprogrammal – a vakáció alatt nemegyszer azok is megtapasztalják a rendszeres mozgás örömét, akik egyébként a hétköznapokon hajlamosak elkényelmesedni. Az alábbiakban ahhoz adunk ötleteket, milyen és mennyi testgyakorlást érdemes szokásunkká tenni egészségünk megőrzéséhez.



Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) az évtized elején kiadott egy 60 oldalas dokumentumot arról, milyen és mennyi mozgást ajánlanak az egyes korosztályoknak azért, hogy megőrizzék keringési és légzőrendszerük egészségét, csontjaik és izomzatuk megfelelő állapotát, továbbá elkerüljék a nem fertőző betegségeket. A 18-64 év közöttieknek például heti legalább 150 percnyi mérsékelt intenzív, vagy 75 perc intenzív aerob testmozgást javasolnak, illetve a kettő kombinációját. (Az aerob/anaerob jelentéséről lásd lentebb.) Ehhez még hozzáteszik, a hetente javallott időmennyiséget legalább 10 perces adagokban kell elvégezni. A tanulmány írói azt is megjegyzik: a fentebb megadott időtartamú testmozgás csak a minimumot jelenti, sokkal jobbat teszünk egészségünknek, ha 300, illetve 150 percet szánunk hetente a mérsékelt, illetve erőteljes aerob mozgásra. A WHO szerint az is fontos, hogy hetente két vagy több alkalmat szenteljünk a nagy izomcsoportok (így a mell-, a hát-, az combfeszítő és a combhajlító izom) edzésére.

## 65 év felett heti két alkalom

A WHO szakemberei a 65 évnél idősebbek esetében hasonló mennyiségű intenzív, illetve mérsékelt intenzív aerob testgyakorlást ajánlanak, de azt is hozzáteszik: esetükben a már említett egészségügyi előnyökön kívül az edzés a depresszió, illetve a szellemi hanyatlás elkerülése miatt is fontos. Szintén felhívják rá a figyelmet, hogy e korosztály tagjainak esetében a fizikai aktivitás (egész pontosan heti legalább 3 edzés) azért is lényeges, hogy megőrizzék egyensúlyérzéküket, és így elkerüljék az elesés miatt bekövetkező baleseteket. A nagy izomcsoportok erősítésére 65 év felett heti

két alkalmat célszerű szánni a dokumentum szerint, illetve a szerzők azt is megjegyzik: ha fizikai állapota miatt valaki nem tudja megfogadni a fenti tanácsokat, akkor egyszerűen csak mozogjon olyan sokat, amennyit kondíciója lehetővé tesz.

Ha a kritikus első hónapokat kibírjuk, akkor a lötyögőssé váló ruhák, a jobb közérzet, a mozgás közben felszabaduló endorfin (az úgynevezett boldogsághormon), a megnövekedett önértékelés már önmagukban meggyőznek arról, hogy érdemes volt változtatni életmódunkon.

## A kétféle edzés

És hogy mi az aerob/anaerob edzés-típusok közötti különbség? Némileg leegyszerűsítve annyi, hogy az aerob edzés típusok esetén szervezeteink oxigén felhasználásával fedezik a megnövekedett energiaszükségletet: az oxigén révén bomlik le a glükóz, aminek révén energiához jutunk. Anaerobnak pedig azon mozgásformákat nevezik, amikor testünk a saját belső forrásaiból fedezi a mozgáshoz szükséges energiát. Talán érthetőbb, ha hozunk néhány példát: aerob mozgásformák többek között a futás, kocogás, kerékpározás, sétálás, korcsolyázás, anaerob típusúak a súlyozás, húzódzkodás, fekvőtámaszozás stb.

Egy másik megközelítés a két edzés-fajta között a szívritmus alapján tesz

különbséget. Eszerint az anaerob mozgás közben pulzusunk magasabb, mint az elméleti maximum 70%-a, aerob edzés esetén alacsonyabb. Ez az elméleti érték nőknél 225, férfiaknál 220/perc mínusz az életkor éveiben. (Vagyis egy 45 éves nő esetében 180; ennek 70%-a 126.)

## A kitartás fontos!

A legnagyobb nehézséget persze általában nem az jelenti, hogy rászánjuk magunkat a rendszeres mozgásra, hanem hogy meg is őrizzük a kezdeti lelkesedést – erről számos örök újrakezdő sportoló tudna mesélni. Nincs egyetemes, mindenkinek beváló szabály arra, hogyan tartsunk ki elhatározásunk mellett, apró trükkök viszont igenis léteznek. Komoly motiváló erő például, ha társaságban edzünk – nemcsak azért, mert könnyebb együtt szenvedni, hanem azért is, mert általában nem szeretünk mások előtt lustának mutatkozni. Kereshetünk partnert mondjuk a futáshoz, úszáshoz a családi/munkahelyi/baráti körünkből de némi internetes keresgéssel csatlakozhatunk egy kocogó- vagy gyalogtúráklubhoz is. Jó megoldás lehet az is, ha bérletet váltunk az uszodába, táncklubba vagy edzőterembe, és utána egyszerűen a hétköznapi közgazdasági ösztönünket követve nem hagyjuk, hogy befektetett pénzünk elússzon. Esetleg jutalommal is serkenthetjük magunkat: egy bizonyos mennyiségű edzés után például jobb felszerelésre válthatunk.

Pap György



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

**Dr. Zolnay Péter**  
reumatológus elmondja, hogy lehet megelőzni illetve kezelni az izomlázat.





# Egészséges csontok 50 év felett is

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

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

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

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

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

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

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

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

### A KALCIUM CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

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



## CalciTrio®

### 3 az 1-ben

**Ca**  
kalcium

**K<sub>2</sub>**  
vitamin

**D**  
vitamin



## Az erős, egészséges csontokért!

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

# „De nehéz az iskolatáska...”

*Ki ne ismerné a címben idézett dalt? A történetben Peti első-sorban egy lány miatt érzi nehéznek a táskát, de manapság valóban nehezek a sok tanszer miatt. Az őszi szezonban talán a legjobban fogyó termék – a füzetek után persze – az iskolatáska, hiszen még a legjobb minőségű is kopik, elhasználódik.*

Főleg olyan használat mellett, ahogyan a fiatalok manapság kezelik értékeiket: földre dobják, ráülnek, rendszeresen meggyötrik a táskát, ami ma már kinézetében és funkcióiban is messze van a hetvenes-nyolcvanas években ismert, klasszikus iskolatáskától. De hogyan válasszunk? Milyen szempontok szerint? Guba Lilla biológia tanár elsőként arra hívja fel a figyelmet, hogy a hát, a gerincoszlop terhelése nem gyerekjáték, meghátározhatja a felnőtt éveket. A későbbi váll-, derék- és hátfájások, gerincbetegségek, felnőtt kori panaszok hátterében nem egy esetben az éveken át helytelenül hordott iskolatáskák okozta deformitások húzódnak meg. Ma már speciálisan fejlesztett iskolatáskákat lehet kapni, amelyek figyelembe veszik ezeket a szempontokat.

## A hátizsák egészséges

„A hátizsák hordása egészséges, mert a súly egyenletesen oszlik el a vállakon, háton. Az egyik oldalon viselt táská hordása az egyoldalú terhelés miatt gerincferdülés kialakulásához vezet a gyermekeknél. Egészségtelen a most divatos „húzos táská”, amit a gyerek maga után vonzol. Lehet, hogy levesszük a terhet a vállról, de a táská húzása miatt a gerinc kifordul. A szivacszott, ergonómiaailag tesztelt hátrész és vállpánt mellett legyen szempont a vízhatlanság, mert egy kiadós eső után nemcsak a könyvek áznak el, de maga az iskolatáska is megszívja magát vízzel, így még nehezebb lesz. A vásárláskor az elsődleges szempont a gyerekek biztonságos fejlődése legyen. A helyes testtartás a nagyobbaknál éppúgy fontos, mint a kicsiknél. Egy valamirevaló hátizsák rendelkezik ergonómiaailag formált hátsórésszel és párnázott vállpántokkal, szerencsés, ha van hozzá állítható csatos mellkasi öv és esetleg kivehető alumíniummelegítés. Ez utóbbi azért fontos, mert itt nyílik lehetőség a spórolásra. Ha olyan táskát választunk, ami egyaránt alkalmas az iskolába járásra és az iskolai, vagy az iskolán kívüli kirándulásokra, már jól járunk.

hirdetés

## Béta-Karotin

tabletta 40 db



Egyik legfontosabb anti-oxidánsunk, 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-anyagcsere szabályozásában.



Amikor a gyerekek az okostelefonokat, tableteket nézegetik, kissé előrenyújtott nyakkal, kb. 60 fokos szögben tartják a fejüket. Ez a nyaki gerincsigolyákra olyan terhelést ró, mintha az egyébként 3,5-4 kg-os fej 60 kg lenne! Emiatt sajnos már a fiatalok körében is gyakori a nyaki-gerincoszlop, vagyis a cervicobrachialis szindróma.

## Állítható pántokban gondolkodjunk

Az úgynevezett ergonómiaailag vagy anatómiaailag fejlesztett táskák hozzáidomulnak a gyerek hátához, „együttműködnek” az izmokkal. Ha nemcsak a gyerek egészségének, de értékeinek védelmét is szem előtt tartjuk, akkor – főleg a nagyobbaknál -, olyan táskát válasszunk, amelyben több, jól elkülöníthető rekesz található, nemcsak az uzsonnának, de a belül párnázott részekbe betehető a számológép vagy egy kisebb laptop is. Az anatómiát is tanító Guba Lilla azt javasolja, hogy állítható pántokban gondolkodjunk, hogy mindig az aktuális terhelési súlynak megfelelően tudjuk beállítani a gyerek gerincéhez, hátához az iskolatáskát. Főként a kisebb gyermekeket tudjuk még hatékonyan befolyásolni, így tanítsuk meg neki, hogyan kell „bepakolni”. Ne vigyen mindig mindent az iskolába, csak azt, ami feltétlen szükséges, illetve bizonyos tanszereket, kiegészítőket, atlaszokat – hagyjon bent az iskolai szekrényben, és csak dolgozatra való készüléskor hozza haza.

## A táská mérete is fontos

Lehetőség szerint kerülni kell a nehéz táská cipeltetését. A váll – és hátizmok terhelhetősége azt jelenti, hogy a táská súlya nem haladhatja meg a gyerek testtömegének 20 százalékát. A szakemberek azt mondják, hogy a táská anyaga mindenképpen jól szellőző, és könnyű legyen. Ügyeljünk arra, hogy a táská mérete ne haladja meg a gyerekét. Nem szabad nagyobb táskát venni, mint, ami a gyermek hátára illeszkedik, alja mindenképp a derék felett kell, hogy legyen, teteje nem érhet túl a lapockán. Vásárláskor győződjünk meg, hogy a gyerek tényleg komfortosan, jól érzi magát a táskájával! A nagyobbakat pedig igyekezzünk meggyőzni arról, fontos az egészségügyi szempontokat figyelembe venni nemcsak a táská mintáját vagy márkáját.

Vincze Kinga





# CalciTrio®

## 3 az 1-ben



+



+



**filmtabletta és  
pezsgőtabletta  
változatban**

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

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



# Az erős, egészséges csontokért!

# SZÍVÜNK BAJAI

## a vezető halálok a világban

*Háborúk, rák, HIV-fertőzés? Nem, a legtöbb ember idő előtti halálát nem ezek okozzák, hanem olyan tényezők amiket életmódunk egészen apró megváltoztatásával is el tudunk kerülni.*

A szív- és érrendszeri megbetegedésekről van szó, amikre évente több, mint 17 millió ember halála vezethető vissza világszerte. Globális szinten az elhalálozások 31 százalékát okozzák, és a nők körében is ez a vezető halálok: minden harmadikuk szív- és érrendszeri betegségek miatt veszi el az életét. Vagyis ha egy egygyermekes családot veszünk, akkor várhatóan vagy az anya, vagy az apa vagy a gyermek majdani halálát szív- és érrendszeri megbetegedés okozhatja majd, de akár az ön édesanyja vagy valamelyik nagymamája is emiatt hunyhat el idő előtt.

Halálok	Elhunytak száma évente világszerte (fő)
szív- és érrendszeri megbetegedések	17,5 millió
cukorbetegség	15,0 millió
rák	8,2 millió
légzőszervi megbetegedések	4,0 millió

*Forrás: World Heart Federation, 2016*

A keringéssel összefüggő betegségeknek különösen súlyos hatása van azokban az országokban, ahol öregedik a társadalom, magasfokú az urbanizáció és nem megfelelő a megelőzés. Itt nem túlzás a szív- és érrendszeri betegségek járványszerű előfordulásáról beszélni. A közepes vagy alacsony jövedelmű államok adják az összes szív- és érrendszeri betegség miatti halálesetek 80 százalékát. A betegségcsoporttal kapcsolatos kiadások és veszteségek (a kezeléseik költségei, amit gyakran a pácienseknek kell kifizetniük, a kieső termelőerő miatti bevételcsökkenés stb.) hatalmas terhet jelent a gazdaságra, aminek mértékét 863 milliárd dollárra becsülik, ami 60 milliárd dollárral magasabb mint az USA 2018-ra tervezett költségvetési hiánya.

### Európa sereghajtói

Magyarország a keringési betegségek szempontjából nem áll jól: az ezekre visszavezethető halálozás, és kialakulásukat elősegítő kockázati tényezőket nézve is az európai országok sereghajtói közé tartozik. Noha az ilyen megbetegedések az Európai Unióból is vezető halálokoknak számítanak: százezer európai lakosból majdnem 374-en keringési, és 126-an szívbetegségben veszítik életüket, Magyarországon ugyanezek az értékek százezer lakosra vetítve 761 és 390 halálozás, vagyis több mint kétszer olyan gyakorisággal halnak meg szív-



és érrendszeri megbetegedésekben honfitársaink, mint az európai átlag. (Az Eurostat 2014-es adatai szerint.)

### A legsúlyosabb kockázati tényező

A magas vérnyomás elsősorban a szívinfarktus kockázatát növeli. Magyarországon a nők 24, a férfiak 34 százalékának kórosan magas a vérnyomása. A magas koleszterinszint – pontosabban a részben a vérfalba beépülő LDL-koleszterin magas szintje – húzódik a szívkoszorúér-meszesedés, a illetve a szívelégtelenség hátterében.

A legsúlyosabb kockázati tényező a dohányzás. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint a dohányosok körében 2-4-szer nagyobb a szívkoszorúér-megbetegedések (és az agyvérzés) kialakulásának valószínűsége, mint a nemdohányzóknál, míg a passzív dohányos felnőttek esetében is 25-30 százalékkal magasabb ez az érték. Az összes szív- és érrendszeri megbetegedés 10 százaléka a dohányzással függ össze, ezek évente 6 millió aktívan és passzívan dohányzó ember halálát okozzák világszerte. Csak a passzív dohányzás 600 ezer ember halálához járul hozzá, akiknek 28 százaléka gyerek. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Európai Régiójában a felnőttek 28 százaléka dohányzik, 2015-ben például jóformán minden második dohányos – az elhunyt 4,2 millió dohányos 46 százaléka – szív- és érrendszeri betegség miatt vesztette életét.

Magyarországon is a dohányzás a szívbetegségek és a stroke vezető oka. Itt a dohányosok aránya megegyezik az európai átlaggal, de az általa okozott szív- és érrendszeri betegségek évente 62 ezer ember halálát okozzák.

A keringési megbetegedések kialakulásának kockázati tényezői:

- ♥ magas vérnyomás,
- ♥ magas koleszterinszint  
(ami összefügg az egészségtelen étkezéssel),
- ♥ dohányzás,
- ♥ túlsúlyosság és mozgásszegény életmód,
- ♥ túlzott alkoholfogyasztás.

Ballai Vince

#### Források:

[http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/kardiovaszkularis\\_kockazati\\_tenyezok\\_az\\_eurostat\\_es\\_az\\_esc\\_adatainak\\_tukreben](http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/kardiovaszkularis_kockazati_tenyezok_az_eurostat_es_az_esc_adatainak_tukreben)  
<http://www.szivunknapja.hu/>  
<https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/>  
[http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes\\_of\\_death\\_statistics/hu](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Causes_of_death_statistics/hu)  
<http://www.mnsza.hu/>

**BioCo**<sup>®</sup>

EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE

# Omega Cardio

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGEK RÉSZÉRE

A BioCo Omega Cardio kiemelkedően magas, kapszulánként **1100 mg EPA és DHA tartalommal** rendelkezik, ezért ajánlott napi adagja megfelelő hatóanyagtartalmat biztosít:

- a normál vérnyomás és
- a vér normál trigliceridszintjének fenntartásához,
- a szív megfelelő működéséhez.



Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer, szív - és érrendszeri betegségekben szenvedők étrendi ellátására.  
A készítmény nem alkalmas betegségek kezelésére, gyógyítására! Forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

**BIOCO.HU**

## A szív- és érrendszeri megbetegedés MEGELŐZHETŐ!

**Jó hír, hogy a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata jelentős mértékben csökkenthető, és ehhez már apró életmódbeli változtatások is elegendők.**

A Szív Világszövetség (World Heart Federation) ajánlásai szerint például napi fél órányi rendszeres aktív mozgás is jelentősen csökkenti a betegcsoport kialakulásának kockázatát, de sokat segít, ha kevesebb zsíros, cukros és sós ételt fogyasztunk, illetve alkoholt csak mértékkel iszunk, és persze ha letesszük a cigarettát. Középkorú felnőttek esetében például a koleszterinszint 10 százalékos csökkentése 5 év alatt felére csökkenti a szívbetegség előfordulását.

Aki pedig abbahagyja a dohányzást, az már két éven belül jelentősen csökkenti annak esélyét, hogy szív koszorúér-betegség alakul ki nála, és 15 éven belül a nem dohányzókkal egyező szintre esik a keringési betegség – például szívroham/stroke – kialakulásának kockázata.


### A szívemért, a szívedért, mindenki szívéért


A szív- és érrendszeri megbetegedések elleni küzdelem és kampány

globális élharcosa a Szív Világszövetség (World Heart Federation), ami a tavalyi szív napján azt kérte, hogy mindenki tegyen egy ígéretet, "a szívemért, a szívedért, mindenki szívéért": ígérje meg, hogy egészségesebben főz, és étkezik, gyakrabban mozog, és gyerekeit is erre biztatja, aktívabban lép fel a dohányzás ellen, és dohányzó családtagjainak is segít a leszokásban.

Világszerte több ezer eseményt szerveznek a szív- és érrendszeri betegségek elleni fellépés jegyében. Magyarországon a központi esemény Budapesten lesz, a Millenárison, ahol ingyenes szűrővizsgálatokon vehetnek részt az odalátogatók. Lesz vércukorszint-, koleszterin-, érszűkület-, vérnyomás-, és testzsírmérés. Emellett WIWE EKG-vizsgálat során lehetőség nyílik a pitvarfibrilláció gyakoriságának vizsgálatára, és végeznek SCORE-meghatározást is. A résztvevők tehát nemcsak az értéket kapják majd meg, de egy teljes szakvéleményt is, amiből kiderül: mekkora kockázata van esetükben a szívinfarktusnak.


Ballai Vince





**INFORMÁCIÓS VIDEO**

**Dr, Nyolczas Noémi**  
kardiológus arról beszél, szívelégtelenség estén van-e esély a gyógyulásra.



— hirdetés

ÉLETE  
LEGFONTOSABB  
TÁRSA.  
VISELJE  
GONDJÁT!

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

 **RICHTER GEDEON**

A kezelőorvos jóváhagyásával.

Gyártó: Richter Gedeon NyRt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.

Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu A Panangin® Forte recept nélkül kapható gyógyszer. www.panangin.hu



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

## Hosszabb élet – SZÜRKEHÁLYOG NÉLKÜL

*A kezeletlen szürke hályog szerte a világon az első számú kockázati tényezője a megvakulásnak: statisztikák szerint a világtalanok több mint harmada e betegség következményeként veszítette el látását. Egy nemrég publikált tanulmányból az is kiderül, hogy a szürkehályog műtéti kezelése növeli a betegséggel élő nők várható élettartamát.*

A világ egyik legnagyobb hírügynöksége, a londoni székhelyű Reuters tavaly novemberben számolt be egy érdekes kutatásról, amely azt bizonyítja: tovább élnek azok az idős nők, akik szürkehályog-műtéten estek át, mint azok a társaik, akik nem vállalják a beavatkozást.

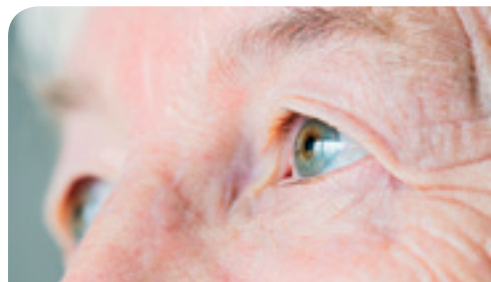
A Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem kutatói több mint 74 ezer szürkehályogban szenvedő, átlagosan 71 éves nő adatait dolgozták fel, akik közül közel 42 ezren szabadultak meg orvosi beavatkozás révén a szembetegségtől. A szakemberek azt találták, hogy a műtéten átesettek közül 60%-kal kevesebben haltak bármilyen okból a vizsgált időszak alatt, mint a továbbra is hályoggal élő nők. A kutatás vezetője így fo-

galmazott: az eredmények azt sugallják, hogy a látás javítása mellett a szürkehályog-műtét más egészségi előnyökkel is járhat, még az idősebb betegek páciensek esetében is.

### Fel nem tárt tényezők

Annyit meg kell jegyezni, hogy az eredmények statisztikai adatok feldolgozásán alapulnak, vagyis a ku-

A kutatók meggyőződése, hogy a hályogtól megszabadulók könnyebben végeznek olyan tevékenységeket, amelyek meghosszabbítják élettartamukat. Ilyen mondjuk a rendszeres testmozgás, a társas kapcsolatok ápolása, vagy éppen a szűrővizsgálatok látogatása.



atók nem egy ellenőrzött kísérletet folytattak annak bizonyítására, hogy a szürkehályog-műtét megnöveli-e a páciensek várható élettartamát. Így elképzelhető, hogy különböző, fel nem tárt tényezők befolyásolhatják mind a halálozás kockázatát, mind pedig azt, hogy minek hatására veti alá magát valaki a sebészeti beavatkozásnak. A vizsgálatban részt vevő egyik szakember hangsúlyozta: a pusztán számokból lehetetlen megmondani, okozhatta-e egyes szürkehályogban szenvedő betegek halálát olyan körülmény, amely kifejezetten a látásvesztésnek tudható be. Ilyen lehet például, ha valaki megromlott látása miatt szenved végzetes autóbalesetet.

Pap György

hirdetés



focus medical  
LÉZERES LÁTÁSJAVÍTÓ KÖZPONT

## Szabaduljon meg a SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

- Korszerű technikával ✓
- Altatás és injekció nélkül ✓
- Fájdalommentesen ✓
- Várólista nélkül ✓

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

**15 000 Ft értékű**

kedvezményes vizsgálati kupon

A kupon bemutatásával **25 000 Ft helyett 10 000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**További információ és bejelentkezés:**

06 (1) 450 3333 info@focusmed.hu [www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)

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

# Stressz az iskolában

Az általános iskola 5. osztályába készülő kislány mesélte nekem még a tanévkezdés előtti napokban, hogy fél egy kicsit az új tanévtől, mert az új osztályfőnök szigorú ember hírében áll, sok új tantárgy is lesz és a szóbeli feleletek is nehezebbnek ígérkeznek. Jól láthatóan kiült az arcára, hogy tart az előtte álló tanévtől. „Anyukád mit mondott ezekre?” – kérdeztem. „Semmit.” – válaszolta, kissé lehorgasztott fejjel.



**E**z a 11 éves kislány tart a tanártól (lehet, hogy többtől is), tart a növekvő munkaterheléstől, tart attól, hogy hogyan fog megfelelni, amikor majd az osztály és a tanár színe előtt meg kell szólalnia. Nem az öröm, a várakozás a domináns érzés benne, hanem a félelem. Ennek a kislánynak a fejében felnagyítottak a szorongást generáló lehetséges tényezők, nem tanulta még meg, mit is kezdjen velük. Az iskolában eltöltött eddigi négy éve alatt nem fejlődött ki benne az önbizalomnak az a mértéke, amire szüksége lenne, hogy bátran szembenézzen az ismeretlen iskolai kihívásokkal. Ennek több oka is lehet, de a felnőtt támogatás és mintaadás hiányosságai biztosan szerepelnek közöttük. A szülő(k)nek nem szabad magára hagyni gyermeküket a félelmeivel, mert a félelem okozta beszűkült tudatállapotban egyedül, segítség nélkül nem fog tudni megoldást találni a problémáira, nem fog jó mintákat kapni a stressz okozta negatív hatások ellensúlyozására.

Különböző életkorú gyerekek különböző stresszt okozó hatásoknak vannak kitéve. A középiskolás számára például a felvételre felkészülés, az állandó és véget nem érő felmérék és témazárók jelentenek komoly stresszforrást. Amikor a gyerek úgy érzi, hogy nem illik bele az osztályközösségbe, esetleg az osztálytársai zaklatják, erős negatív nyomás alatt áll.



Kisebber gyerekek esetében a szülők és a tanárok feladata, hogy megértsék a gyerekeknek feszültséget okozó tényezők természetét, és megtanítsák neki, hogyan tud védekezni a stressz hatásaival szemben. A felsős és/vagy középiskolás gyerekeket már be lehet vonni a megfelelő megküzdési technikák megtalálásába és begyakorlásába.

Fontos, hogy a gyerek rendezett környezetben tudjon tanulni és pihenni, legyen állandó napirendje, amit követhet. A rend és az állandóság hatékony támasztékot jelentenek a stresszes helyzetekben. Meg kell tanítani a gyereket tanulni, hogy képes legyen nagyobb mennyiségű tananyagot is kezelni. Meg kell mutatni neki, hogyan tudja a feladatait kisebb, könnyebben teljesíthető

részfeladatokra bontani. Rá kell vezetni, hogyan tudja jól beosztani az idejét, hogy abban legyen munka, testedzés és szórakozás is. A szülőknek nem szabad hagynia, hogy a gyerek késő éjszakáig fentmaradjon, még akkor sem, ha a tanulás miatt teszi ezt. A megfelelő mennyiségű alvás és pihenés elemi fontosságú. A stressz hatására sok gyerek zavarba jön, pánikba esik. A szülők és a tanárok felelőssége, hogy ha ez esetleg bekövetkezik, segítsék vissza a gyereket a valóságba. A zavar és a pánik ugyanis a legtöbbször nem reális helyzetértékelésből fakad. Ha a szülő azt veszi észre, hogy a máskor kiegyensúlyozott gyerek rosszkedvű, nem szívesen megy az iskolába, esetleg váratlanul megbetegszik – hogy súlyosabb tüneteket most ne is említsünk –, akkor első dolga az legyen, hogy megpróbálja megérteni, valójában mi a baj, másodsor pedig beszélgessen a gyerekekkel a problémáról addig, amíg az értékelését meg nem változtatták a gyerek fejében.

Szívesen tanácsolom minden szülőnek és minden tanárnak, hogy tanítsák meg a gyereket hatékonyan relaxálni. Ez egyike a legnagyobb életre szóló ajándékoknak, amit egy ember kaphat, mert a relaxáció képessége a stresszel való megküzdés egyik leghatékonyabb fegyvere.

Fábián Tamás  
pszichológus

# „A legjobbat hozd ki magadból!”

Zelinka Ildikó újságíró, sportriporter, kommunikációs szakember, választási szakértő, supervisor, sport coach. Fiatalon élsportoló volt, majd testnevelő, kosárlabda és úszás edző. A tévében éveken át műkorcsolya- és jégtánc-komentátor volt. A legnagyobbaktól tanult, akik kollégaként is elfogadták: a 2000-es Sydney-i olimpiai összefoglaló műsorát Vass István Zoltánnal, az *Én olimpiám* című sorozatot pedig Vitray Tamással együtt vezette. Két gyönyörű lány anyukája, és két nyuszi gazdija.



## ► Hogy vagy most?

► A lehető legjobban. Olyasmivel foglalkozom, amihez minden eddigi tudásom és tapasztalatom szükséges.

► 2016-ig meghatározó arca voltál a Magyar Televíziónak. Öt nyári és négy téli olimpián dolgoztál, és akkor még nem beszéltem a választási műsorokról, ehhez pedig még a Corvinus Egyetemen megszerezted a választási szakértői képesítést is. Vagy ott van a Lottósorsolás – éveken át vezetted. Ezeket csak úgy hátrahagyni nem lehetett könnyű.

► Aki a szavannában születik, annak tudnia kell, hogy egyszer egy oroszán gyomrában végzi. 2016-ban egy új koncepció alapján kezdett működni a Magyar Televízió, ennek estem áldozatul én is, csakúgy mint sokan mások. Volt egy féléves csend, aztán jött az M4 sport: nagyon jó volt, remek vezetőséggel, jó elképzelésekkel, rövid idő után ott is beindultak a változások. Most a Digi Sport Reggeli Startját vezetem szerdánként: lubickolok benne. Már korábban elkezdtem képezni magam egy másik irányba, és végül is a Magyar Televízió döntése „hőzázsegített”, hogy új útra lépjek, és hogy végre én osszam be az időmet, hogy annyit legyek a gyerekekkel, amennyit csak tudok.

► A sport coach tevékenység és az ő képzésük az új utad. Úgy látom, ebben teljesedsz ki.

► A Károlin szerzett supervisor diplomám azt jelenti, hogy szakmai

szempontú személyiségfejlesztéssel foglalkozom, segítek a munkahelyi problémák tudatosításában és feldolgozásában. A coach lényegében egy speciális, mentális „személyi edző”, akinek az a feladata, hogy A pontból B pontba juttassa el az embereket azt felismertve, tudatosítva, hogy melyek azok az értékek, amelyek megvannak egy emberben, amikre építkezhet. A sportolók akkor is szívesen beszélgettek velem, amikor egy-egy verseny közvetítése véget ért. Sok mindent megosztottak velem. Ez történik most is, csak én már sokkal tudatosabban segítem őket. Volt egy sérült focistám: kétségbe volt esve, hogy a rehabilitáció alatt lemarad. Azt kérdeztem tőle, mire adott lehetőséget ez a sérülés, mit csinált most, amit eddig nem – ezzel kezdtünk dolgozni. Ráébredt, hogy míg egy normál edzésen harmincszor rúgott kapura, addig a sérülés miatt a külön edzővel dolgozva 90-szer. Ez idő alatt jóval többet foglalkoztak az „ügyetlenebb” lábával is, amivel nem szokott gölt rúgni – a sérülés lehetőséget adott számára, hogy ezt az oldalát is fejlessze. Amikor visszatért a csapatba, magabiztos volt, tele önbizalommal és bizonyítási vágygal. A felismerés a fontos, és ami abból következik. A jelmondatom: a legjobbat hozd ki magadból!

► Nem ezt csinálja a sportpszichológus?

► A pszichológus általában a jelen problémáit a múltból igyekszik

levezetni, el nem varrott szálakat becsomózni, valamint segít rutinokat kialakítani. A cél hasonló, az odáig vezető út szakmailag különböző. Mi egészséges, teljesítményorientált sportolók aktuális, mentális nehézségeivel foglalkozunk. Fontos, hogy a sportoló minden rizikófaktort ki tudjon zárni verseny előtt, de fontos az is, hogy pontosan tudja, hogy mit ér, és az önbizalmát saját maga építse fel a segítségemmel, a kérdéseim megválaszolásával.

► Míg beszélgetünk, ott figyel két nyuszi a teraszon. Hogy kerültek ide?

► Van némi lelkiismeret-furdalásom miattuk. A gyerekek vágya volt, de úgy gondoltam fontos lehet, hogy megtanuljanak gondoskodni, felelősséget vállalni. Gyerekkoromban nekünk is rengeteg állatunk volt, de mi vidéken éltünk, kertes házban és a kisállatok mind kint voltak az udvaron, nem a házban. Most társasházban élek a gyerekekkel, a kutya nekem elképzelhetetlen a lakásban, neki sem lenne jó. Díszhalaink az első pillanattól voltak, de azok ugye nem „beszélnek”, nem lehet velük játszani, így jött a hörcsög, akit rendszeresen vittünk sétálni. Egy ilyen alkalommal azonban hőri meglógtott. A nyuszik jó ötletnek tűntek, de nekik is sokkal több törődésre, szeretgetésre, simogatásra van szükségük. Persze a tisztításuk, etetésük is sokszor rám marad...

Vincze Kinga

## Megelőzni a mozgásszervi bajokat

*A világon szinte mindenütt nő az emberek átlagéletkora, köszönhetően az orvostudomány haladásának. Ezzel párhuzamosan azonban egyre nagyobb figyelmet kell fordítani azon krónikus betegségekre, amelyek megjelenése az életkor előrehaladtával egyre valószínűbb. Ezek közé tartoznak a mozgásszervi betegségek is – mit tehetünk azért, hogy idős korunkban is aktívak maradjunk?*

Kezdjük néhány ténnyel: a nemzetközi adatok azt mutatják, hogy a mozgásszervi betegségek valamivel több mint 10, a daganatos betegségek pedig mintegy 11,5%-kal szerepelnek az összes betegcsoport között, vagyis nagyjából hasonló egészségügyi-gazdasági terhet rónak a társadalmakra. A mozgásszervi bajok szintén dobogós helyen szerepelnek a kereső- és munkaképtelenséget okozó egészségügyi problémák listáján: csak a heveny felső légúti, valamint a szív- és érrendszeri betegségek előzik meg ezeket. A szakértők a múlt évtized közepe táján például úgy becsülték, hogy hazánkban évi kb. 10 millió (!) munkanap kieséséért felelt a betegcsoport mintegy 300 ezer érintett révén.

### Az ízületek túlterhelése veszélyes

A mozgásszervi megbetegedések idősebbeknél nagyobb valószínűséggel alakulnak ki. Ugyanakkor az egyik leggyakoribb ilyen elváltozás, a kopásos ízületi megbetegedés (oszteoarthritisz; OA), miközben jeleit a 60 év feletti 10%-ánál ki lehet mutatni, egyre fiatalabb korosztályoknál is jelentkezik. Különösen

**Kérjük szakértő tanácsát olyan testmozgás kiválasztásához, amely megfelel erőnlétünknek és testalkatunknak, így nem terheli túl az ízületeinket.**

azok válhatnak érintetté, akik túlterhelik ízületeiket – akár munkájuk miatt, akár sportolással –, továbbá a túlsúlyosak. Az is bizonyított, hogy a korábban elszenvedett porcsérülések is hajlamosítanak az OA kialakulására.

A fentiekből az is következik, hogy a megelőzést is érdemes minél fiatalabb korban megkezdeni. Ahogy más egészségügyi problémák prevenciójában, úgy a mozgásszervi bajok esetében is alapvető, hogy igyekezzünk megőrizni optimális testsúlyunkat, akár dietetikus segítségét kérve. Sokan fogyasztanak rendszeresen olyan tápszereket, melyeket speciálisan a mozgásszervi bajok enyhítésére, illetve prevenciójára fejlesztettek ki.

Pap György

hirdetés

**BioCo**  
EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE



## MINDEN PORCIKÁM ÉLVEZI A MOZGÁST

- túlsúlyos személyeknek
- nehéz fizikai munkát végzőknek
- idősebb korban lévők számára
- sportolóknak



Magyar fejlesztésű és gyártású speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.



**BIOCO.HU**



## Honnan tudjuk, hogy baj van a szívünkkel?

A szív- és érrendszeri megbetegedések közé tartoznak többek között a koszorúér-betegség, az agyi érbetegségek és a szívbillentyű-rendellenességek. Íme a leggyakoribbak, jellemző tüneteik, és mit érdemes/lehet tenni:

BETEGSÉG	JELLEMZŐ TÜNETEK	TENNIVALÓK
<b>SZÍVINFARTKUS</b>	Mellkas középső részének fájdalma, ami akár 15-30 percen át is tarthat, nyomásérzet, szorító fájdalom formájában. Zsibbadás jelentkezhet a bal vagy mindkét karban, hátban. Emellett légszomj, hideg veríték, hányinger, szédülés jellemezheti. A tünetek együtt vagy külön-külön is jelentkezhetnek.	Azonnal helyezkedjen nyugalomba és hívjon segítséget! Ha a mellkasi fájdalom mellett más tünetek is jelentkeznek, öt percen belül hívja a mentőket! Ha infarktusgyanús esettel találkozik nagyon fontos a gyors segítség: mentők értesítése, szükség esetén újraélesztés, lélegeztetés.
<b>SZÍVELÉGTELENSÉG</b>	Az ember hamar kifárad, csökken a terhelhetősége. Fizikai terheléskor és lefekvéskor légszomjérzet léphet fel. Étvágytalanság, puffadás, has megdagadása, köhécseles, nyálka felköhögése, duzzadt lábak, bokák.	Orvosi vizsgálat. A betegség megállapítása esetén gyógyszeres kezeléssel stabilizálható, ami megakadályozhatja a további állapotromlást, tünetmentessé teheti a pácienset. Érdemes életmódot változtatni: odafigyelni az étkezésre (kevés só, cukor, víz), a folyadékbevitelre, rendszeresen ellenőrizni a testsúlyt. Súlyosabb esetben ágynyugalom, enyhe esetekben a mérsékelt, de rendszeres testmozgás sok előnnyel jár.
<b>SZÍVRITMUSZAVAROK</b> (aritmia)	Van alig érzékelhető tünet, és van olyan is, ami életveszélyes állapotot jelez. A szívdobogásérzet, a légszomj, a mellkasi fájdalom, a szédülés, az eszméletvesztés a normálnál gyorsabb ritmuszavart (tachikardiát) jelez. A fáradtság, szédülés, ájulásérzet, zavartság pedig a normálnál lassabb szívrítmuszavart (bradikardiát) jelez.	Orvosi vizsgálat. Egyes enyhe tünetek nem igényelnek beavatkozást. Számos aritmiát gyógyszeresen lehet kezelni, sokat közülük más betegség vált ki, ezek kezelése révén meggyógyítható a szívrítmuszavar is. Súlyosabb esetekben szívrítmusszabályzó eszközt, automata defibrillátort ültethetnek be a páciensbe.

Ballai Vince

hirdetés

**A szív világnapja: szeptember 30**



Hazai gyártású termék

# Védje szíve egészségét!

**GRALMA**  
étrend-kiegészítő kapszula

**A GRÁNÁTALMA- és szőlőmag-kivonatot tartalmazó GRALMA kapszula rezveratrol, polifenol- és vitamin-komponensei kedvező hatással lehetnek egészségünkre.**

- A gránátalma hatóanyagai kedvezőek a szív, az artériák és a vénák egészségére.
- A szőlőmag és rezveratrol a szív és erek sejtjeit óvják az oxidatív hatásoktól.
- A folsav fontos a vérképzésben és a kardiovaszkuláris rendszer működésében.

GRÁNÁTALMA-kivonat,  
szőlőmag és -héj kivonatai,  
rezveratrol, folsav, lecitin,  
és C-vitamin

*A természet erejével*



**AKCIÓ\*  
-20%**

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Futárszolgálattal: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) (10% jóváírással)  
\* Akció december 31-ig

# ZÖLDSÉGEK a daganatos megbetegedések ellen

Egyes zöldségek, így a káposzta, a kelkáposzta, és a brokkoli olyan vegyületeket tartalmaznak, melyek segítik a bélrendszer egészségének megőrzését, és a vastagbélrák megelőzésében is hasznosnak mutatkoznak – olvasható egy londoni kutatóintézet frissen megjelent, annak kísérleteit ismertető tanulmányában.

A tekintélyes Francis Crick Institute (FCI) alig pár hete tette közzé vizsgálatának eredményeit az Immunity című szaklapban. Az intézet munkatársai egereken végeztek kísérletet, melynek lényege az volt, hogy a rágszálókat olyan étrenden tartották, amely sok indol-3-karbinolt tartalmazott. Ez a vegyület különösen nagy mennyiségben képződik szervezetünkben a káposzta nemzetséghez (Brassica) tartozó növények emésztésekor.

Az indol-3-karbinol egészségre előnyös voltáról eddig is tudtunk, ám eddig nem sikerült azonosítani az összes folyamatot, amelyeken keresztül kifejti jótékony hatását. Az FCI eredményeinek újdonsága éppen abban áll, hogy bizonyítékot találtak arra: az indol-3-karbinol annak ré-

vén segíti bélrendszerünk egészségét, hogy aktiválja az úgynevezett aromás szénhidrogén receptorokat (AhR).

## Bátran egyenek KÁPOSZTAFÉLÉKET!

Az eddig elért eredményeken felülkesülve a kutatók most abban reménykednek, hogy vizsgálataikat embereken is folytathatják. Véleményük szerint ugyanis azt már korábban sikerült igazolni, hogy bizonyos zöldségek fogyasztása csökkenteti egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Azonban nagyon kevés tudományos cikk született eddig arról, hogy melyik zöldségek a legkedvezőbb hatásúak ebből a szempontból, és főleg miért. Éppen ezért az FCI tudósai most

Az indol-3-karbinol egyfajta érzékelőként működve folyamatosan ellenőrzi a környezetét, és ha például gyulladást érzékel a belekben, figyelmeztető jeleket küld az immunsejteknek és a bél hámsejtjeinek.

arra készülnek, hogy az egerek után az emberi sejtekben működő, hasonló mechanizmusokat is feltárják. Egy dolog viszont egészen biztos: addig is nyugodtan (és jóízűen) fogyaszthatunk káposztaféléket, amíg nem tisztázódik pontosan, hogyan segítenek ezek a béldaganatok elkerülésében. (Az eredeti cikk bejárta az egészségügyi világsajtót; egyik összefoglalója itt olvasható angolul: <https://goo.gl/zTAH29>)

Pap György

hirdetés

# A mosoly az élet!



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

06 70 423 1127  
06 30 391 8080

# Legfontosabb teendő: A FOLYADÉKPÓTLÁS

*Nagyon kellemetlen, és mindig a legrosszabbkor jön a hasmenés. Sokszor úgy érezzük, tehetetlenek vagyunk és, bár tudjuk, hogy a szervezet így próbál megszabadulni valamilyen mérgeanyagtól, ez mégsem vigasztal.*

Csak egy kevés mosatlan gyümölcs, egy kis figyelmetlenség, a kézmosás hiánya, egy korty szennyezett víz, vagy találkozás egy olyan emberrel, aki még maga sem tudja, hogy beteg – máris jelentkezhet a hasmenés. A gyomor- és bélrendszer, mint egy érzékeny műszer, a különböző károsító hatásokra a széklet állagának, mennyiségének, gyakoriságának, minőségének a megváltozásával reagál. Hasmenésről akkor beszélünk, ha a széklet-szám mellett a széklet tömege, víztartalma is megnő. Hasmenés esetén elsődleges feladat pótolni az elvesztett folyadékot. Egyre több szakmai szervezet és szakember tanácsolja, hogy nem csupán arra kell figyelni, hogy folyadék jusson a szervezetbe, hanem lényeges annak az összetétele is, azaz a só- és cukortartalom. Hogy a hasmenés okozta kiszáradást megelőzzük, használhatunk

úgynevezett rehidrációs oldatokat, melyeket körülbelül óránkénti gyakorisággal, apró kortyonként kell meginni. Ezeknek az oldatoknak a készítéséhez alkalmas porok a gyógyszertárakban vény nélkül is kaphatók, csupán kiforralt és lehűtött vízzel kell összekeverni őket.



*Szerencsére a legtöbb érintett esetében a hasmenés akut, ártalmatlan, önszabályzó, vagyis három nap után elmúlik. A krónikus hasmenést azonban komolyan kell venni! Ilyenkor a bélnyálkahártya olyannyira begyullad, hogy már nem tudja ellátni feladatát, akadályozza a tápanyag felszívódását. A folyadék- és elektrolitvesztés különösen a csecsemők és kisgyermekek esetében válhat gyorsan veszélyessé.*

Az aktív szén megköti a hasmenést kiváltó baktériumokat, vírusokat és egyéb toxikus anyagokat. A dioszmektit a nyálkahártya bevonásával segít megvédeni a bélfalat. A loperamid készítmények a bélfal mozgását gátolják.

Hosszan tartó vagy visszatérő hasmenés kivizsgálása és kezelése a gasztroenterológus feladata. Fogyság, anémia, bélműködési zavar esetén is organikus okot kell feltételezni, ezért fontos szakembert felkeresni.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés



## smectaGo<sup>®</sup>

Dioszmektit 3 g

**Segít megszüntetni és kezelni a hasmenést!\***

**A Smecta Go bevételre kész szuszpenzió,  
8 éven felüli gyerekeknek és felnőtteknek:**

- Egyenesen a probléma gyökerénél hat, segít eltávolítani a toxinokat és a kórokozókat.
- Természetes bevonó tulajdonságának köszönhetően segít helyrehozni a bélnyálkahártya károsodását.



Valeant Pharma Magyarország Kft. 1025 Budapest, Csatárka út 82-84., Tel.: +36 1 345 5900 • Dioszmektit tartalmú vény nélkül kapható, orvostechnikai eszköz.  
\*Krónikus hasmenés kezelésére csak felnőtteknek javasolt. SMG-TA-HU1808-03, Lezárás dátuma: 2018. 08. 14.

**IPSEN**

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

# TB-támogatással a Hévízi Tófürdőbe

A magyarok és a külföldiek körében egyaránt népszerű Hévízi Tófürdőt a nyári hónapokban naponta mintegy 5000 vendég keresi fel, s a tó és a fürdő szolgáltatásainak népszerűsége az őszi közeledtével sem csökken. Sokan talán nem tudják, hogy a tavat és a tófürdő szolgáltatásait a társadalombiztosítás terhére is igénybe lehet venni. Ezekről a lehetőségekről kérdezzük Horváth-Czene Alexandrát, a Tófürdő vezetőjét.



► Kik vehetnek a TB által támogatott belépőt a fürdő területére?

► Minden, érvényes magyar TAJ-kártyával rendelkező személy a betegségének jellegétől függetlenül naptári évenként összesen két kúrát vehet igénybe a társadalombiztosítás terhére. A kúra keretén belül a gyógyászati ellátások többsége kombináltan is, míg a komplex fürdőgyógyászati ellátás önállóan vehető igénybe.

► Milyen szolgáltatásokra jár a támogatás?

► A támogatott szolgáltatások skálája igen széles, tételesen az alábbiak: gyógyvizes gyógymedence, illetve Tófürdő használata, gyógyvizes kádfürdő, iszappakolás, súlyfürdő, szénsavas fürdő, orvosi gyögmasszázs, víz alatti vízszármasszázs, víz alatti csoportos gyógytorna, komplex fürdőgyógyászati ellátás.

► Panaszmentes, teljesen egészséges látogatóknak is jár a kedvezményes belépő / kúra?

► Úgy gondolom, hogy panaszmentes vendég nagyon kevés érkezik a Tófürdőre, de valójában bárkit beutalhat háziorvosa. Nem győzzük hangsúlyozni, hogy a fürdőszolgál-

atásokat már preventív (megelőző) céllal érdemes igénybe venni, amíg nem alakul ki konkrét betegség. A fiatal korosztály nagyon sok időt tölt számítógép előtt görnyedve, illetve az ülőmunka is produkálhat pár hónap alatt mozgásszervi tüneteket.

► Hány belépő, illetve kezelés vehető igénybe évente a TB terhére?

► Komplex fürdőgyógyászati ellátás alapesetben legfeljebb 15 alkalomra, baleseti vagy műtéti utókezelés esetén legfeljebb 20 alkalomra rendelhető (60, illetve 80 kezelésből állhat összesen). A többi fürdőgyógyászati ellátás közül legfeljebb négy különbözőféle rendelhető, el-látásfajtákként 15 alkalomra (a kúra az azt alkotó ellátásfajták számának megfelelően 15, 30, 45 vagy 60 kezelés lehet).

► Milyen jegytípusok vannak? Mind-egyikre szól a támogatás?

► A gyógyfürdő szolgáltatásokért csak a kiegészítő díjat kell fizetnie a betegnek az érvényben lévő árak szerint. A Tófürdőre 2 órás OEP-támogatott belépőjegy vehető igénybe.

► Mi a módja a támogatott szolgáltatás elérésének? Mi tehát az első lépés annak, aki igénybe szeretné venni a fürdő szolgáltatásait?

► Háziorvosunktól kell beutalót kérnünk reumatológia szakvizsgálatra. Szakorvosaink egyénre szabott terápiatervet állítanak fel, amely alapján komplex kúrát kínálunk vendégeinknek.

► Aki családdal jön Hévízre, az hogyan tudja a TB-támogatást kiaknázni (családtagjait is érinti a kedvezmény)?

► Általában a családokat tekintve a nagyszülők veszik igénybe az OEP-támogatott fürdőbelépőket. A szülők még kevésbé érzik szükségességét a gyógykezeléseknek, ők jellemzően a wellness-szolgáltatásokat veszik igénybe. Családi jegytípusunknál gondoltunk mindhárom generációra, így lehetőség van kedvezményes áron fürdőzni a tavon.

► Kiknek (milyen panaszokra) ajánlja a város saját védjegyét, a Hévízi Tradicionális Kúrát? Miből áll a kúra?

► A Hévízi Tradicionális Kúra 3 alap-pillére a következő: fürdőzés minősített gyógyvízben, a hévízi gyógyiszappakolás és a súlyfürdő. Ehhez társulnak a kiegészítő elemek, mint például a gyögmasszázsok, egyéni- és csoportos mozgásterápiák, fizioterápiás kezelések, hidroterápia, illetve az ivókúra. Ez egy olyan minőségi védjegy, amely a legjobb gyógymódokat foglalja magában. Jó szívvel ajánlom megelőzőként is, illetve már kialakult mozgásszervi problémák esetén is.

► Milyen évszakban ajánlja a gyógyfürdő szolgáltatásainak igénybevételét?

► Azoknak a hozzánk látogató vendégeinknek, akik járóbeteg-ellátásban veszik igénybe a fürdőszolgáltatásokat mindenképpen azt tanácsolnám, hogy ne a májustól szeptemberig tartó főszezonra időzítsék kúrájukat. Ősztől tavaszig jóval nyugodtabb környezetben nemcsak testileg, hanem lelkileg is feltöltődhetnek Hévízen.

► Bizonyára Ön is szeret a tóban fürödni, ezt milyen sűrűn teszi és milyen egyéb kúrákat szeret igénybe venni Hévízen?

► Azt hiszem a munkatársaim nevében is elmondhatom, hogy sajnos nekünk jut a legkevesebb időnk a tavat és a fürdő szolgáltatásait élvezni. De természetesen, ahogy időm engedi, szívesen mártódom gyönyörű tavunkban, kedvenc időszakom az őszi, amikor már kevesebb a fürdővendég, így több idő jut számomra is a pihenésre. A klasszikus hévízi terápiákat részesítem előnyben, mert rövid idő alatt érezhető a jótékony hatásuk.

Jarányi Gitta



# SZABADULJON MEG A FÁJDALOMTÓL!

**S**zabaduljon meg hát, derék vagy nyak fájdalmától, ízületi problémáitól Hévízen, és közben pihenje ki magát a világ legnagyobb gyógytavának partján! Mindezt a magyar egészségbiztosítási rendszer is támogatja, használja ki a lehetőséget!

## Hévízi Tradicionális Kúra

Kérje háziorvosa beutalóját Hévízre, amennyiben mozgásszervi panaszai vannak, idült ízületi gyulladással küzd, törések, baleseti sérülések utókezelésére van szüksége vagy épp porckorong műtétje volt. Hévízen szakorvosi vizsgálat után személyre szabott kúraprogramot kap, ami 15-35 kezelésből áll. 220 éves gyógyászati tapasztalat és gyógyult vendégek ezrei garantálják a kúra hatékonyságát.

### A kúra alapelemei az egyéni kezelési terv szerint a következők lehetnek:

- Fürdőzés minősített gyógyvízben
- Hévízi gyógyiszapkolás vagy gyógyiszapfürdő
- Súlyfürdő – Dr. Moll Károly hévízi reumatológus találmánya alapján

### A kúra kiegészítő elemei:

- Hévízi gyógyvíz fogyasztása ivókútból
- Gyógymasszázsok
- Egyéni és csoportos mozgásterápiák
- Fizioterápiás kezelések (elektro-magneto-mechano-fény stb.)
- Hidroterápia: CO<sub>2</sub> kád, víz alatti vízszugár masszázs, galván fürdő

Amennyiben járó betegként szeretne **Hévízi Tradicionális Kúrán** részt venni szinte nincs várakozási idő, bármikor elkezdheti a kúráját.

Évente két alkalommal minden magyar állampolgárnak jár a támogatott **Hévízi Tradicionális Kúra**.

Használja ki ezt Ön is, felejtse el a fájdalmakat Hévízen. Bővebb információ kezelésekről, aktuális programokról és szállásajánlatokról:

[www.heviz.hu](http://www.heviz.hu) • [heviz@tourinform.hu](mailto:heviz@tourinform.hu)



### Tourinform Iroda Hévíz

Telefon: +36 83 540 131  
8380 HÉVÍZ, Rákóczi u. 2.  
[facebook.com/heviz.info](https://facebook.com/heviz.info)  
[instagram.com/iloveheviz](https://instagram.com/iloveheviz)

„Az egészség élménye”

## A HÉVÍZI GYÓGYTÓ SZÁLLODÁJÁBAN!

Gerincproblémával  
küzd?

## HÉVÍZ A MEGOLDÁS!

A **Hotel Spa Hévíz\*\*\*\*/\*\*\*** nem csak az egyedüli szálláshely a gyógytató és a reumakórház parkjában, **„Egészséges gerincért” programja EGYÉNRE SZABOTT GERINC SPECIFIKUS KEZELÉSEKET tartalmaz!**

Elsősorban a hévízi gyógykúrát alkalmazzuk, de a hagyományos értékek mellett a gyógykezeléseket, az eddig ismert és kedvelt kúrákat kiegészítettük **speciális gyógyprogramokkal** is.

*Legyen a Vendégünk Ön is, érezze a természet adta energiát és adja át magát a gyógyító hévízi életérzésnek!*



**Hotel Spa Hévíz\*\*\*\*/\*\*\***  
8380 Hévíz,  
Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.

# Tabu és titok: A SZÉKREKEDÉS

*Manapság alig van ember, aki ne szenvedne időlegesen vagy tartósan valamilyen emésztési zavarban, köztük székrekedésben. Pedig bélrendszerünk egészséges működése nélkülözhetetlen az erős immunrendszerhez és a jó közérzethez.*



„Kicsit ég a gyomrom, néha puffadok, olykor zuborog a hasam és székrekedésem van.” Talán nincs is olyan ember, akinek a székrekedés ne okozott volna már gondot életében. A kellemetlen szorulás háttérben többféle ok is állhat, lelki problémák, szorongás éppúgy, mint helytelen étkezés vagy éppen rossz székelési pozíció. „Minden betegség a belekben kezdődik.” Sok tekintetben ma is helytálló ez a megállapítás, melyet az orvostudomány ókori megalapítójának, Hippokratésznek tulajdonítanak. Már a nagy ókori orvos feljegyezte, hogy a belekben élő baktériumoknak létfontosságú feladatuk van. „Lebotják a cellulózt, nélkülözhetetlen vitaminokat termelnek, és folyamatos edzésben tartják az immunrendszerünket – az immunanyagok 70% a belekben termelődik –, ezért olyan fontos, hogy a bélflóra, vagyis a szervezetünkben élő mikroorganizmusok összessége ne károsodjon” – magyarázta lapunknak Dr. Berki Emília háziorvos.

## Nehéz megemészteni

Hasfájás, székrekedés, hasmenés, gázképződés, puffadás, telítettség- és diszkomfortérzet –, ilyen emésztési zavarok életkortól, nemtől és egészségi állapottól függetlenül mindenkinél előfordulhatnak. Ezek a panaszok ugyan komoly betegségek (például epekő, fekély, daganatos megbetegedések, anyagcserezavarok) tünetei is lehetnek, ha hosszabb ideig fennállnak, az esetek többségében azonban ártalmatlanok és jól kezelhetők. Ugyanakkor fontos megjegyezni,

hogy az elhúzódó emésztési panaszokat nem szabad elbagatellizálni, érdemes orvoshoz menni – figyelemztetett a szakember. A makacs székrekedés még manapság is a tabutémák közé tartozik. Milliók, elsősorban nők szenvednek tőle, ám ez a civilizációs betegség nem legyőzhetetlen.

Még ma is érvényes a gyógyítási atyjának bölcs felismerése: „A betegségek nem derült égből villámcsapásként érnek minket, hanem a természet ellenében elkövetett mindennapos kis bűnökkel fejlődnek ki. Ha ezeket gyakran követjük el, a betegségek látszólag hirtelen törnek elő.” A görög Hippokratész, aki ezeket az orvosi alapigazságokat több mint 2400 éve megfogalmazta, 83 évet élt, ami abban az időben szinte csodának számított. Azt is gondolhatnánk, hogy ez a tétele pontosan a népbetegségnek számító „makacs székrekedést” akarta leírni. A vírus vagy baktérium okozta fertőzések főként a gyerekeknél jelenthetnek veszélyt, az

ilyenkor fellépő és sokáig fennálló hasmenés ugyanis kiszáradáshoz vezethet. A várandós nők esetében jellemző a renyhe bélmozgás és az emiatt fellépő székrekedés nehezített székelés.

## Tisztítanak a rostok

Sokszor az okozza az emésztési problémákat, hogy helytelenül étkezünk: túl zsírosat, túl fűszereset, túl sokat és túl gyorsan eszünk. A túlzásba vitt kávé- és alkoholfogyasztás is okozhat problémákat, illetve egyes gyógyszerek mellékhatásaként is jelentkezhetnek has-táji zavarok. Az antibiotikumok a jótékony hatású baktériumokat is elpusztítják, emiatt csökken a bélflóra védekező képessége, és a vas pótlására szolgáló készítmények is okozhatnak székrekedést – magyarázta a szakember.

Az emésztési zavarok legtöbbször szerencsére könnyen megszüntethetők. Sportoljunk rendszeresen, ne feledkezzünk meg a pihenésről sem, és kerüljük a stresszt! Fogyasszunk egészséges ételeket, több zöldséget és gyümölcsöt. A joghurt és az aludttej egyaránt pozitívan hat a bélflórára, mert a bennük lévő tejsav enyhe hashajtó hatású. Ugyanígy a savanyú káposzta is, főleg nyersen. Együnk rostban gazdag élelmiszereket, például zabpelyhet, lenmagot, fűgét, szilvát. Ha keveset iszunk, a bél több nedvességet von ki a tápanyagmasszából, ezért keményebb lesz a széklet. Több folyadékra van szükségünk akkor is, ha lázasak vagyunk, vagy rostosabb ételeket eszünk.

Dózsa-Kádár Dóra

**Számos vizsgálatból kiderül, hogy valóban sokan szenvednek krónikus szorulástól, és az is, hogy a nőknél ez négyszer gyakoribb, mint a férfiaknál. A panaszok – ami a vastagbél meglehetősen kiterjedt működési zavarából erednek – jelentősek, és bizonyos körülmények között drasztikusan rombolhatják az életminőséget.**

# NAGY DOLGOK könnyedén...

Minden korosztály számára\*

**Laevolac**

Prebiotikus  
hatású hashajtó



Vény nélkül kapható gyógyszer.

\* 1 hónapos kortól adható, terhesség során csak szükség esetén szabad laktulózt alkalmazni, szoptatás alatt alkalmazható. Hashajtók gyermekeknek történő adása csak kivételes esetben és orvosi felügyelet mellett történhet.



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



**FRESENIUS  
KABI**

Óvjuk az életét

Fresenius Kabi Hungary Kft.  
1025 Budapest, Szépvölgyi út 6.  
Tel.: +36 1 336 2900  
Fax: +36 1 336 2901

Rendelésfelvétel: +36 1 250 8350  
Honlap: [www.fresenius-kabi.hu](http://www.fresenius-kabi.hu)  
E-mail: [info@fresenius-kabi.hu](mailto:info@fresenius-kabi.hu)

# HALLOTTA?

*A hallásvesztés általában lassan alakul ki az évek során, így csak fokozatosan válik nyilvánvalóvá. Az érintettek sokszor nem is ismerik fel, rokonaik, barátaik figyelmeztetik őket a problémára.*

Világszerte kb. 500 millió ember él halláscsökkenéssel és ez a szám a civilizációs ártalmak miatt egyre növekszik. Egy felmérés szerint az európai felnőttek 16 százalékának – több mint 71 millió embernek – van 25 dB-nél nagyobb hallásvesztése. Az Amerikai Halláskárosultak Szövetsége szerint az USA-ban 20 százalék az arány, Magyarországon egyes becslések szerint 1 millió (több mint 10 százalék!) a számuk, közülük 60 ezer siket, 300 ezer súlyosan nagyothalló.

A hallásvesztés gyakran a korrall jár, és rendszerint egy fokozatos folyamat, ami évekig eltarthat – annyira fokozatos, hogy nem is vesszük rögtön észre az életünkre gyakorolt negatív hatásait, pedig a kommunikációs problémák a családdal, barátokkal és kollégákkal ingerlékenységhez, stresszhez, elszigeteltséghez, a munkahelyi teljesítmény romlásához, az elismerések elmaradásához, sőt depresszióhoz vezethetnek.

## Mi az, ami segít?

A halláskárosodás oka lehet vezetékes vagy idegi eredetű, illetve a kettő kombinációja. Az első a külső- vagy középfül problémája, az idegi esetében pedig a szőrsejtek vagy az idegrostok károsodása miatt következik be a hallásvesztés. Előbbi esetben megoldásként szóba jöhet a gyógyszeres kezelés, a műtét vagy a hallókészülék alkalmazása, utóbbi esetében pedig nagy eséllyel csak a hallókészülék jelent segítséget. Ha a hallásvesztés csecsemő- vagy fiatal korban következik be, még súlyosabb a probléma. A gyerek fejlődéséből kimaradnak a külvilág hangjainak, ami nem „csak”

Több mint ezerféle hallókészülék létezik, általában miniatűr mikrofont, erősítőt és hangszórót, illetve elemeket tartalmaz. Van, amelyiket a fülre téve lehet használni, és van, amelyiket műtét során ültetnek be a fül mögötti csontba. Indokolt esetben a TB is támogatja a megvásárlását. Fontos tudni, hogy a készülékek árait jogszabály határozza meg, amitől nem lehet eltérni. Ezért bármely ellátóhelyen vásárol támogatott hallókészüléket, ugyanannyit fog fizetni érte. A megfelelő készülék kiválasztáshoz mindig kérje audiológus szakember segítségét!

annyt jelent, hogy nem tanul meg beszélni, hanem azt is, hogy az agyának az érintett része nem fejlődik megfelelően, nem lesz képes társas kapcsolatok kialakítására, és az egyensúlyérzék zavarai miatt problémája lesz a mozgással is. Ilyenkor minél hamarabb ajánlatos megkezdeni az egyéni, speciális fejlesztést szurdopedagógus segítségével. A zene- és táncterápiák, a sport eredményesen alkalmazható, sok esetben a hallókészülék is segít.

Vámos Éva

Hallásvesztés mértéke	Hallássérülés megnevezése
24-40 dB	Enyhe nagyothallás
40-60 dB	Közepes nagyothallás
60-90 dB	Súlyos nagyothallás
90-110 dB	Gyakorlatilag siketség
100-110 dB	Siketség

Gyógypedagógiai értelemben akkor beszélünk hallássérülésről, ha a hallás szerve, az idegpályák vagy a központi idegrendszer hallásért felelős területe veleszületett vagy szerzett okok miatt károsodást szenved.

hirdetés

**signia**

Life sounds brilliant.

## Természetes hallás erőfeszítés nélkül

Signia hallókészülékek: élvonalbeli technológia és minőség elérhető áron

1026 Budapest, Hűvösvölgyi út 33. Tel.: (1) 505-0501  
1053 Budapest, Múzeum krt. 11. Tel.: (1) 226-2665  
Vidéken keresi az Önhöz legközelebbi partnerünket?  
Hívja a (1) 226-2665 telefonszámot!

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

A Sivantos Kft. a Siemens AG engedélyezett védjegyhasználója.



Hallás-  
rendszerek

SIEMENS



# VEGYÜK KOMOLYAN A FELFÁZÁST!

Az őszi-téli időszakban gyakori betegség a felfázás, más néven hólyaghurut. Azért érinti elsősorban a nőket, mert a nők húgycsöve rövidebb, mint a férfiaké, így könnyebben juthatnak fel rajta a gyulladást okozó baktériumok. A hűvösebb hónapokban az immunrendszerünk gyengülhet, ezért ilyenkor sokkal fogékonyabbak lehetünk a különböző betegségekre, köztük a felfázásra is!

A betegség kialakulásához a megfázásnak, áthűlésnek valóban köze van. Hidegben a vérerek összehúzódnak, a keringés lelassul, a szervezet nem tudja sikeresen felvenni a küzdelmet a baktériumok támadásával szemben. A felfázás valójában a húgyúti fertőzések hétköznapi neve, legtöbbször húgyhólyag-gyulladás áll a háttérben. A húgyhólyag-gyulladás vagy hólyaghurut bakteriális eredetű, okozója legtöbbször az E.coli baktérium. A nők nagyobb sérülékenységének anatómiai okai vannak: egyrészt húgycsövük egyenes, és jóval rövidebb, mint a férfiaké, így a kórokozók könnyebben elhatolhatnak a hólyagig, másrészt a végbélnyílás és a hüvelybemenet közelsége miatt e két terület kórokozóit is szinte akadálytalanul bejuthatnak a húgycsőbe. Mindemellett idősebb korban, a prosztatagyulladás okozta vizeletürítési nehézségek és a pangó vizelet miatt, a férfiaknál is növekszik a hólyaghurut kialakulásának kockázata – magyarázta lapunknak dr. Varga Imre urológus.

## Megfelelő higiénia

A felfázás tünetei jellegzetesek, így nem nehéz felismerni a problémát. Figyelmeztető jel a sűrű, sürgető vizelési inger, miközben vizelet szinte egyáltalán nem távozik. Vizeletnél szúró, égő érzés, alhasi, kismencedei fájdalom, mely súlyos esetben akár a deréktájra is terjedhet. Rossz szagú, esetleg zavaros vizelet, hányinger, hidegrázás, súlyos esetben láz – sorolta a szakember. Jó, ha tudjuk, hogy ez a betegség nagyrészt megelőzhető kellő körültekintéssel. A legfontosabb a higiéniai szabályok betartása. Mindig legyen nálunk intim törülköző és lehetőség szerint ne



A vizelet szokásostól eltérő színe, mennyisége, az esetleges üledék, illetve a laborvizsgálati eredmények és a panaszok jellege alapján a kezelőorvos ítéli meg, hogy a tünetek a hólyag vagy a vese, esetleg mindkettő megbetegedéséből erednek. A szakorvosok azt tanácsolják, hogy ne vegyük félvállról ezt a betegséget, ha ugyanis nem foglalkozunk vele, akkor a fertőzés könnyen terjedhet és vesemedence- illetve vesegyulladásokhoz vezethet. A kezelést minden esetben bízzuk szakemberre, mert a félrekezelt felfázás is elfajulhat. Fontos tudni, hogy néhány tényező hajlamosíthat a betegségre. Ilyen például a cukorbetegség, vagy a hüvelygyulladás gyakori öblítése. A túlzásba vitt irrigálás felborítja az egészséges hüvelyflórát, és ez az ott élő baktériumok szaporodásának kedvez.

üljünk idegen helyen a WC-re. Igyunk sokat! A megfelelő mennyiségű folyadékra amúgy is szüksége van a szervezetnek és a bőrnek, ráadásul átmossa a húgyutakat, és nincs idejük a baktériumoknak megtelepedni. Kerüljük az átázott lábbelit, a vizes fürdőruhát, a hideg kövön való ácsorgást meztláb. Öltözködjünk rétegesen, mindig az időjárásnak megfelelően. Válasszunk megfelelő fehérneműt! A műszálas alsóneműbe könnyen beleizzadhat, ami a baktériumok elszaporodásához vezethet.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

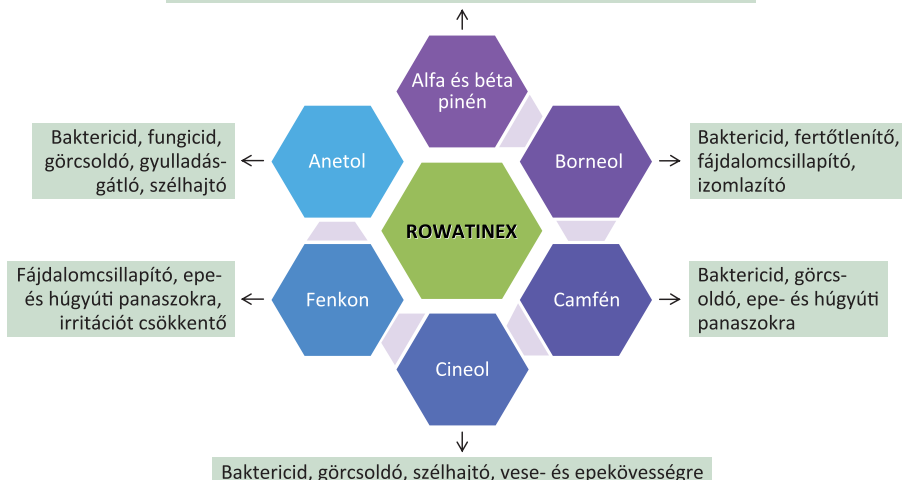
## ROWATINEX® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- 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!

# Ahogy a környezet, úgy a gyermek

Örömteli várakozás és szomorú búcsú. Általában ez a ket-  
tősség jellemzi az őszt, az óvodába vagy iskolába induló  
gyermek szempontjából. A tanévkezdés a szülőknek is  
kihívás, érdemes tehát testben és lélekben ráhangolódni.

**A**hogy beköszönt a szeptember, elkezdődik az ovi,  
bölcsi, és néhány napon belül már tüsszög, köhög  
a gyerek, fáj a torka. Rögtön orvos, betegállomány,  
antibiotikum. Persze a szabadság már rég elfogyott, és  
nincs, aki otthon maradjon. Ismerős a helyzet? Legyen ez  
idén másképp! A nyári lazulás után jön a reggeli rohanás,  
amikor az egész család ingerültebb. A szülőknek taná-  
csos figyelni ilyenkor az iskolakezdési nehézségek jelei-  
re, hiszen a gyerekek általában nem szavakkal fejezik ki,  
ha stresszesnek érzik magukat. Ehelyett fizikai tüneteket  
produkálnak, ami lehet fej- vagy hasfájás, fáradtságérzet,  
általános rosszullét, koncentrációzavar. A régi-új – de min-  
denképpen zárt – közösségben a tipikus őszi-téli betegsé-  
gek is hamar jelentkezhetnek.

A pszichológusok szerint a nyugodt alvás a stressz leg-  
hatékonyabb ellenszere, valamint a fizikai és mentális  
egészség egyik alapköve. Ha a gyerek nem kap minőségi  
alvást, annak rövid időn belül túlzott éberség, ingerlé-  
kenység lehet az eredménye. A jó étrend, a minőségi reg-  
geli, a megfelelő vízfogyasztás és az elegendő mozgás is



jelentősen csökkenti a stresszt. Fontos, hogy a kicsik újra  
megszokják a rendszerességet, és nemcsak a reggeli ru-  
tinban, hanem az étkezésben is, hiszen az immunerősítés  
egyik alapköve a helyes táplálkozás – magyarázta lapunk-  
nak Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász. A bélrend-  
szerünkben dől el ugyanis, hogy a szervezetünk meny-  
nyi vitamint, ásványi anyagot képes majd hasznosítani.  
A C-vitamin erős antioxidáns hatású vitamin, és többek kö-  
zött abban is segít, hogy a vas a bélrendszerből felszívód-  
hasson. Ha a nyári szünetben nem volt tudatos a tervezés,  
célszerű időben újra bevezetni a változatos, vitamindús  
ételeket, a szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és sokat  
segíthetnek a különböző immunerősítő készítmények is.

Dózsa-Kádár Dóra

„Szeresd egészségedet, mert ez a jelen! Védd a kis-  
gyermeket, mert ő a jövő! Őrizd szüleid egészségét,  
mert a múltban épül fel a jelen és a jövő!”

Bárczi Gusztáv

hirdetés

## Dr. Theiss Aktív Immun

Homoktövis, bodza és C-vitamin tartalmú folyékony étrend-kiegészítő  
TÁMOGATJA A SZERVEZET ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT


### 3 éves kortól

- ✓ Bodza és homoktövis terméskivonatával
- ✓ Értékes C-vitaminnal
- ✓ Hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez

## GYERMEKEK SZÁMÁRA



 Naturprodukt

Forgalmazza: Naturprodukt Kft., 2046 Törökbálint, DEPO, Pf. 8  www.naturprodukt.hu  
Made in Germany

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

## Az adalékanyag-allergiáról

Az élelmiszeripar fejlődése nagyban könnyített a háztartások, leginkább a háziasszonyok terhein azzal, hogy a félkész termékekből pillanatok alatt lehet ebédet, vacsorát összeütni. Azzal viszont senki sem számolt, hogy a termék előállításához szükséges adalékanyagok sok embernél allergiás tünetek okozói is lehetnek.



**N**apjainkban mind gyakrabban üti fel a fejét a gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt előforduló, a tartósítószerre, adalékanyagokra, mesterséges ételszínezékekre adott allergiás reakció. Az amerikai Food Allergy Research and Education statisztikája szerint 2015-ben az USA-ban a 18 évesnél idősebbek 4 százaléka – 9 millió ember – élt ételallergiával. A gyerekek között egy 2010-ben lezárult kutatásban már 8 százalék volt ez az arány; körülbelül 13-ból egy volt érintett. Aggasztó szám, hogy 1999 és 2008 között a gyerekeknél előforduló ételallergia 50 százalékkal nőtt. Az USA-ban 1700 élelmiszerral kapcsolatban jelentették, hogy allergiás reakciót váltott ki; ezek közül a nyolc leggyakoribb a tej, tojás, mogyoró, csonthéjasok, búza, szója, hal és egyfajta rák.

Az ételadalékok közül a legtöbb problémát a tartósítószerre – a szalicilátok, a nátrium-benzoát, a nátrium-glutamát, a szorbinsav – okozzák, de az ízfokozók is kiválóan sokszor súlyos, az anafilaxiáig is elmenő allergiás reakciót.

**Már a legenyhébb allergiás tünet jelentkezésekor forduljunk szakorvoshoz!**

Az E-számozási rendszert – nyelvi megkötöttség nélkül – minden gyártónak kötelessége feltüntetni a termékeken, ezzel azt jelölve, hogy az adott termék mely adalékanyag(oka)t tartalmazza. Például E211 a nátrium-benzoátot, az E621 a nátrium-glutamátot jelöli, és így tovább. Fontos tudni azonban, hogy sok adalékanyag természetes alkotóelemként is jelen van számos élelmiszerben, ahogy például a tejtermékek, a gyümölcsök vagy a méz tartalmazhat nyomokban-nátrium benzoátot, így ezek fogyasztásakor is előjöhhetnek a kellemetlen tünetek. A szorbinsav például a természetben is megtalálható szerves vegyület, mely gátolja az élesztők, a penészgombák és néhány baktérium növekedését. Fogyasztása érzékeny embereknél irritálhatja a nyálkahártyát és a bőrt.

Járányi Gitta

# avemar

Speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszer daganatos betegek részére

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



*Társ a küzdelemben*

**Biropharma**

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

**SZENT MARGIT  
KÓRHÁZ**

[www.szentmargitkorhaz.hu](http://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](mailto:aik@avemar.hu)

# HAJUNK MEGÓVÁSA

## az őszi hónapokban

*Nyaranta az UV-sugárzás, az intenzívebb izzadás, esetleg a tengervíz sója, a strandok vízének klór- és egyéb vegyianyag-tartalma megviselheti a hajunkat. Az ősz kezdetével másfajta ártalmak érhetik frizuránkat, ezért ápolni is másként kell, mint a forró hónapokban. HOGYAN?*

**H**ajnak a fejkön lévő szőrzetet nevezzük, ami egyfajta mechanikai védelmet nyújt koponyacsontunknak. Hajzatunk ezen kívül is többféle élettani feladatot lát el: óvja fejbőrünket a hidegtől és a melegtől, valamint az ultrabolya-sugárzás ártalmas hatásaitól, ilyen módon pedig segíti szervezetünk megfelelő hőtartását. Bár ez a funkciója ma már többféle módon kiváltható, néhány tízezer évvel ezelőtt élt őseinket a hajkorona megóvta az esőtől, és szerepet játszott hol a test nedvességtartalmának megőrzésében, hol pedig a főlöleges folyadék eltávolításában. És persze amióta létezik civilizáció, azóta jut komoly esztétikai és szociális szerep a hajkoronának: gondoljunk csak arra például, hogy a bőrtönre ítétek kopaszra nyírt feje sokszor a szökött bűnözők azonosítását segítette.

### Mennyit tud a hajról?

A haj 3%-ban vízből áll, a többi 97%-ot pedig a keratin nevű, magas kéntartalmú vegyület alkotja, amely az emberi körömben és az állatok patájában is jelentős mértékben megtalálható. Más megközelítésben a haj az élettelen hajszálból, valamint az élő hajgyökérből áll össze. Utóbbi alsó, kiszélesedő részét hajhagymának nevezzük; ebben foglal helyet az úgynevezett a hajszemölcs, fölötte pedig a hajszálat termelő sejtek. Mint bármely más szervünknek, hajunknak is megvannak a maga betegségei és kórokozói az elősködőktől kezdve a különböző gombákon át az örökletes kórokig. Általánosságban elmondható, hogy a hajzat ápolásának a nemtől, életkortól, alapbetegségektől stb. függően más és más módon kell történnie – ráadásul a szezonális hatásokat is figyelembe kell venni.

### Az őszi hajápolás titkai

Nézzünk pár szempontot az őszi hajápoláshoz! Először is érdemes időpontot foglalni a fodrásznál, hogy megszabaduljunk a nyári, intenzív UV-sugárzástól megrongálódott hajvégektől. Ha levágatjuk ezeket, azzal jól teszünk a hajhagymáknak, így hajszálaink hamarabb regenerálódnak, és gyorsabban nőnek. A kánikula idején nyilván gyakrabban elblicceltük a hajszáritást, a hűvösebb hónapokban viszont célszerű minden hajmosás után elővenni a hajszáritót, és elegendő időt szánni a műveletre. És ha már szóba jött a hajmosás: sok fodrász azt tanácsolja klienseinek, hogy ősszel ritkábban mosanak haját, ilyenkor ugyanis a frizuránkat a környezeti hatásoktól védő faggyúréteget is eltávolítjuk.

**A hajhullás jelezheti a pajzsmirigy működési zavarát, valamint bekövetkezhet egyes gyógyszerek mellékhatásaként is.**



Ősszel és télen az is hozzátartozik a hajápoláshoz, hogy védjük fejkünket a hidegtől és az esőtől. Bármennyire nem szeretünk sapkát (kalapot, kendőt, kapucnit) hordani, ilyenkor a divat és a kényelem szempontjánál fontosabb az egészségügyi megfontolás. A hidegben károsodhatnak a hajhagymák, ami hajhullást okozhat. A hidegen kívül más oka is lehet, ha ősszel azt tapasztaljuk, hogy a szokottnál több hajszálunk marad a fésűben, így például a táplálkozási szokásaink megváltozása. Ahogy hűvösebbre fordul az idő, kevesebbet iszunk, márpedig szervezetünk megfelelő hidratáltsága nem csupán általában hat előnyösen egészségünkre, hanem hajunk megfelelő állapotának megőrzéséhez is szükséges – éppen ezért ilyenkor is igyunk megfelelő mennyiségű folyadékot, lehetőleg csapvíz, szénsavmentes ásványvíz, gyógynövénytea, illetve cukrozatlan gyümölcslé formájában.

### Pótoljuk a vitaminokat!

A nyár elmúltával kevesebb friss, nyers gyümölcsöt, zöldséget eszünk, így hajszálaink kevesebbhez jutnak az egészségükhöz fontos vitaminokból. Kis odafigyeléssel azonban gondoskodhatunk a természetes vitaminforrásokról, hiszen például alma, citrusfélék, sárgarépa, cékla, káposzta ilyenkor is kapható. Különböző kiegészítésekben léteznek olyan készítmények is, amelyek a problémás haj egészségének helyreállítását segítik – a hajtípusunknak megfelelő termék kiválasztásához nyugodtan kérjük fodrászunk segítségét. Fontos azonban tisztában lenni vele, hogy az intenzív hajhullás hátterében komoly egészségügyi elváltozás is állhat. Komoly hajvesztést okozhatnak például egyes hormonzavarok, nőgyógyászati problémák, továbbá a vashiány, illetve a szervezetünkben lévő, esetleg felderítetlen gyulladásos góccok. Ezért ha a tünet tartóan fennáll, mindenképpen számoljunk be róla kezelőorvosunknak.

Pap György

# Ne legyen CSÍPŐS az ősz!

*Hűvös a reggel, csípős az este – lassan újra beköszönt az ősz, és vele együtt a tipikus őszi betegségek szezonja. De vajon valóban tipikus tünetekkel jelentkeznek az esetleg legyengült immunrendszer és egy aktív kórokozó csatája? Az ismétlődő felfázás jeleit észelve tanácsstalanok lehetünk, hogy panaszaink hátterében az elégtelen folyadékfogyasztás, egy újabb fertőzés, valamilyen krónikus betegség vagy „egyszerű” megfázás áll.*

**A**milyen lassan dobják le a fák őszi leveleiket, olyan fokozatosan, szomorú szívvel válunk meg mi is a lenge nyári ruháinktól. Nem beszélve a szezonális lábbeliről, melyek az egyre kedvezőtlenebb időjárás ellenére is tartják magukat. Persze nem „igazságos” csak a balerinacipők és a papucsok számlájára írni a nők tipikus betegségét, de tény, hogy a vakációnak búcsút mondván könnyebb felfázni, mint a nyári hónapokban. Az immunrendszer a hűvös időben legyengülhet, ugyanis, amikor a vérerek összehúzódnak, a keringés lelassul. A szervezet ilyenkor nehezebben tud ellenállni a különböző kórokozók támadásának, így ősszel könnyebben alakulnak ki húgyúti fertőzések, köztük a felfázás is. Ennek hátterében legtöbbször a húgyhólyag-gyulladás vagy a hólyaghurut áll, amelyek bakteriális eredetű betegségek.

Tüneteként tapasztalható a gyakori vizeletelés inger. Ilyenkor a beteg úgy érzi, hogy nagyon sokszor kell WC-re mennie. Az ürítés legtöbbször csípő, égő érzéssel, a végén pedig görcsös alhasi fájdalommal járhat. Ebben az esetben mindenképpen

orvoshoz kell menni, hiszen a kezeltelen felfázás akár komolyabb problémákat is okozhat. Bár a felfázás mindkét nemet érintheti, a női nemi szervek és a húgyutak sérülékenyebb rendszert alkotnak, mint a férfiaké, így ez a betegség a nőket nagyobb számban érinti. Görcsös felhasi fájdalom esetén epehólyag-gyulladásra is gondolhatunk, melynek tünete még a láz és esetleg a hányás. Hasi fájdalmat okozhat az epekövesség, ami a felfázáshoz hasonlóan szintén gyakoribb a nők körében, többek között azért mert a terhesség is hajlamosít a kialakulására. Ha arra gyanakszik, hogy ez lehet panaszai oka, forduljon orvoshoz! Ne diagnosztizálja magát, hiszen hasonló tüneteket okozhat a hasnyálmirigy-gyulladás, a vakbélgyulladás és a fekély.

Említsünk meg még egy női problémát: körülbelül minden negyedik nőt érint a görcsökkel és gyengeséggel járó menstruáció (dysmenorrhoea). Ha az organikus okok kizárhatóak, akkor ezt a pszichoszomatikus zavarok közé kell sorolni, és a „gyógyítást” is ennek megfelelően kell megkezdeni.

*Amit az epéjével kapcsolatban ön tehet, az az, hogy megelőzi az epekőképződést. Jó, ha csökkenti a túlzott zsírbevitelt és sok rostot – zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonát – fogyaszt.*

## Mit tehetünk?

A felfázásnak nehéz elébe menni, hiszen akár a túlzásba vitt hüvelyöblítéstől, a szappanhasználatától vagy éppen a méhen belüli fogamzásgátló eszközök használatától is kialakulhat. Fontos figyelni arra, hogy sportolás után ne maradjunk sokáig átmedvesedett ruhában, és uszoda után is alaposan törölközzünk meg. A vesék és a húgyutak tisztításának legjobb és legegyszerűbb módja a bőséges folyadékpótlás. Napi 2-2,5 liter víz a hidegben is elengedhetetlen az egészséges szervezet számára. Emellett együnk rendszeresen pro- és prebiotikumot tartalmazó élelmiszereket – natúr joghurtot, lágy sajtokat, hagymát, diót – és C-vitaminnal is töltsük fel raktárainkat.

Dózsa-Kádár Dóra

— hirdetés —

Nagyobb hatáserősségben is, erősebb fájdalmakra





Görcsoldó  
gyógyszer

**DrotavEP**

drotaverin-hidroklorid

Hagyja meg  
a görcsöt  
a fának!



-  Epekő, epegőrcs,
-  vesekő, hólyaghurut,
-  gyomor-, bélgörcs,
-  menstruációs fájdalom csökkentésére.

25 éve  
a magyar betegségtől

MAGYAR  
GYÓGYSZER

A forgalombahozatali engedély jogosultja:

**EXTRACTUMPHARMA**  
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és  
Szállítócég Zrt.  
www.espharma.hu

1044 Budapest,  
Megyeri út 64.  
Tel.: 06-1-233-0083  
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@espharma.hu

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

Két hónapja érzek a bal lábfejemben, a két középső ujjamban fájdalmat, főleg a reggeli ébredéskor. A fájdalom az ujjaim alatti húsos részben is érezhető, masszírozásra erősödik. Nincs a lábam feldagadva, nem ütöttem meg. Szeretek sétálni, gyorsan menni, néha futni is szoktam, de eddig ilyenfajta fájdalom nem jelentkezett. (55 éves, átlagos testalkatú nő vagyok)

### Mit tegyek, hogy elmúljon?



Válaszol:

**Dr. Moravcsik Bence Balázs**

ortopéd szakorvos,  
Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő

**A** panaszok hátterében nagy valószínűséggel túlterheléses szindróma áll. Ez azt jelenti, hogy a II-III. lábközépcsont fejecse túlterhelődik, és kialakul egy védekezés, ami az izmok görcsös összehúzódását is jelentheti. Javaslom az ortopéd szakorvosi vizsgálatot, mert más is lehet a hátterében.

Ilyenkor röntgenfelvétellel ellenőrizük, hogy nincs csontszerkezeti eltérés, ami lehet veleszületett vagy szerzett, és ki kell zárunk más

betegséget is. Érdemes készíttetni egy talpnyomás-mérést, ami megmutatja, hol vannak túlterhelések a talpi felszínen. A láb terhelésének van ugyanis egy ideális állapota, ehhez szükséges közelítenünk.

Nagyon lényeges, hogy milyen lábbelit hord, fontos a kényelem, de rezgés-csillapító hatása is legyen! Egy egyedileg kialakított talpbetét jól kezeli a túlterhelésből adódó panaszokat. Nyáron szandál vagy papucs viselésor gondoljunk az alátámasztásra,

harántemelő pelotta viselése javasolt. Sportcipőnk választásakor – főleg, ha futásra használjuk – szintén érdemes méréseket végezni, mennyire legyen a talp kialakítása puha vagy inkább keményebb.

Nagyon fontos az Ön esetében is, hogy lábtorna-gyakorlatokat végezzon, erre adnék egy rövid gyakorlat-sort:

1. Hajlítsa be lábujjait, karmolás-szerűen, majd lazítsa el.
2. Álljon a sarkára, majd vissza a teljes talpra.
3. Álljon a külső lábélre, majd vissza. Közben a térde maradjon zárva.

Ismételje a gyakorlatokat 20-szor.

Ezzel a néhány perces mini-tornával – amit érdemes mezítláb végezni, előbb ülő helyzetben, majd ha jól megy, akkor állva – talpizmai ellazulnak, oldódnak a görcsök és elmúlik a merevség okozta fájdalom.

Az izmok megfelelő működéséhez alapvető feltétel a folyamatos folyadékfogyasztás, valamint az ásványi anyagok: magnézium és a kalcium pótlása is.

Makacs panaszok, vagy nem múló fájdalom esetén keressen fel ortopéd szakorvost vagy gyógytornászt.

## KVÍZ nyertes

Az augusztusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/b, 3/c  
A hűtőtáskát és a könyvet **VÁLYI GÁBOR** nyerte Olaszliszkáról.

## KVÍZ – szeptember

Kedves Olvasóink!

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

A megfjtéseket 2018. szeptember 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

### 1. ELSŐSORBAN MILYEN TESTRÉSZEK MELEGÍTÉSÉRE HASZNÁLHATÓAK A MELEGÍTHETŐ PLÜSSFIGURÁK?

- a. has, mellkas, fül, orr- és arcüregek
- b. kéz, láb
- c. hát

### 2. SEGÍT-E A MELEGÍTÉS ORMELLÉKÜREG-GYULLADÁS ESETÉN?

- a. igen
- b. nem
- c. csak placebo-hatása van

### 3. LEHET-E MOSNI A MELEGÍTŐ PLÜSSFIGURÁKAT?

- a. nem, egyszer használatosak
- b. lehet, de nem szükséges
- c. lehet, sőt betegségek után tanácsos is



# 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, 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](http://www.ferrocento.hu)

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

— hirdetés —

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



# SZERETNE TÖBBET TENNI LÁTÁSÁÉRT?

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

## Ocuvite®

### Lutein forte

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

**MERT LÁTÁSA IS MEGÉRDEMLI A TÖRŐDÉST.**



**Kapható a gyógyszertárakban!**

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

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

OCU-KN-HU-1801-01 | Lezárás dátuma: 2018. 01. 30.

**BAUSCH + LOMB**