

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ÉLETMÓD

Ülőmunka: szem- és gerincproblémák

BELGYÓGYÁSZAT

Immunrendszer-erősítés

DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

Nagy lépés a mellrák megismerése felé

PSZICHOLÓGIA

Miért fontos a pozitív gondolkodás?

INTERJÚ

Fodor Annamária színésznő



Butikász

ÚJDONSÁG:

NŐI VITAMIN! FEMINIA kapszula

A napi vitaminszükséglet mellett segíti a vérkeringést (L-arginint), a női szervezet fittségét (ginszeng, Ginkgo biloba), szexuális egészségét (Perui maca, görögszéna).
Támogatja

- a szellemi frissességet, fizikai állóképességet,
- a hormonális és pszichikai egyensúlyt,
- a teljesítőképességet,
- a szexuális energiát, libidót.

Kérje patikákban, bioboltokban.

Tel.: (06 30) 2100-155 és pharmaforte.hu

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



HATÉKONY FÉRFIGVITAMIN! MAXIMUS kapszula

A napi vitaminszükséglet mellett segíti a vérkeringést (L-arginint), a ginszeng és ginkgo biloba tartalma a férfiszervezet fittségét, roborálását.

Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a szervezet vitalitását,
- a teljesítőképességet,
- a szexuális egészséget.

Kérje patikákban, bioboltokban.

Tel.: (06 30) 2100-155 és pharmaforte.hu

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



D3-VITAMIN KAPSZULA A Nap Vitaminja!

Szükséges naponkénti pótlása

- a téli immunerősítéshez a téli betegségek, járványok idején,
- a csontok és a fogak egészségéhez,
- a normál izomműködéshez,
- a sejtosztódás folyamatához.

Pharmaforte D3-vitamin Forte – 2000NE
60 db kis kapszula/doboz

Mindössze kb. 14 Ft/kapszula/nap

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: (06 30) 2100-155 és pharmaforte.hu

WEBÁRUHÁZBAN

-10% HŰSÉG PONT JÓVÁÍRÁSSAL.



NEOPLANT GYÓGNÖVÉNYES NATÚR KOZMETIKUMOK



A NEOPLANT gyógynövényes arcszesz és natúr krém paraben és kőolaj származék mentes, természetes anyagokat tartalmaz, ideális bőr problémák esetén. Kosmetikumként ajánljuk a pikkelysömör, ekcéma, gyulladt bőr tüneteinek enyhítésére. A NEOPLANT gyógynövényes natúr sampon fejbőr és haj problémák esetén ajánlott.

Elérhetőség: neoplant.kft@upcmail.hu

Tel.: (+36 20) 442-3059 • (+36 1) 786-7854

www.neoplant.org

Keresse a patikákban, bioboltokban:
<http://termeszetspatikak.hu/boltok-listaja.html>

A Tensoval® vérnyomásmérők új generációja



Keresse a patikákban!
Szuper ár! 10 990 Ft*

- szívritmuszavar jelzése
- 2x100 mérési érték tárolása
- 3 év garancia
- kétszeres klinikai minősítéssel
- átlagos és nagyobb felkarra is alkalmas mandzsettával

*Javasolt bruttó fogyasztói ár

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

MoliCare® Premium Lady & Men Pants Női és Férfi nedvszívó fehérneműk



A nők és férfiak különböző anatómiájához kialakított nedvszívó fehérneműk enyhe és közepes súlyos inkontinenciára.

- biztonságos védelmet nyújtanak,
- puha és légáteresztő anyagok kellemes száraz érzést biztosít,
- aloe verával kezelt, bőrbarát felületük fenntartja a bőr egészségét. (M, L méretekben)

Keresse a patikákban és segédeszköz boltokban!

www.hartmann.hu

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

BioCo Narancs ízű C-vitamin 500 mg rágótabletta

Fogyasztását elsősorban idős korban lévőeknek és gyermekeknek ajánljuk, akik a vízzel lenyelhető tabletták helyett inkább finom, narancs ízű rágótablettával szeretnék biztosítani szervezetük C-vitamin ellátottságát.

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



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

BioCo ProstaMen tabletták

A prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására szabálpálma-, kisvirágú füzi- és csalángyökér-kivonattal, 45 év feletti férfiak számára javasolt.



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

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

BioCo Hialuronsav Forte

A BioCo Hialuronsav Forte tabletták nagy mennyiségben tartalmaz hialuronsavat (100 mg/tabletta), ezzel járulva hozzá a szervezetben lévő hialuronsav mennyiségének pótlásához.



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

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

Impresszum

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

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

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

Terjesztés:
Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

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

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

A lapban megjelenő hirdetések
tartalmáért és helyesírásáért
felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

Tudom, hogy sok az elhízott magyar, mégis meglepett, hogy az OECD felmérése szerint az elsők vagyunk Európában. Ez pedig nem vicc, hiszen az elhízás több mint húszféle szövődményes betegséget okozhat. Az, hogy ez mekkora terhet jelent a társadalomnak, mutatja, hogy a társadalombiztosítás az elhízott és túlsúlyos betegek ellátására 207 milliárd (!) forintot fordított a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő 2012-es adatai alapján. Ez az összeg a teljes egészségügyi alap kiadásainak 11,6 százaléka. Mindenki megteheti, amit tud, hogy ez változzon. Én abban hiszek, hogy aki nagyon akarja, és küzd érte, az le fog fogyni. Nézzék csak a lenti cikket, még a genetikai hajlam is felülírható. Akkor pedig nincs akadály!

A genetikai hajlam felülírható



Ha elhízást befolyásoló egyes környezeti tényezők megváltoztatásával bizonyos gének érvényesülése befolyásolható, ezzel gyakorlatilag felülírható az elhízásra való genetikai hajlam – fejtette ki Halmay Eszter, a Magyar Elhízástudományi Társaság (MET) elnöke. A nem megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozáson és az inaktív életmódon kívül eddig 30 olyan környezeti tényezőt listáztak, amelyek jelentősen befolyásolják az elhízás kialakulását. Többek között a stressz, egyes baktériumok, az iparból és a mezőgazdaságból érkező hormonháztartást módosító vegyületek is ide tartoznak. Globális probléma az elhízott gyermekek magas száma, ami aggasztó, mivel átfogó adatok szerint a túlsúlyos gyermekek 80 százalékából elhízott felnőtt lesz. (MTI)

Aktívabb az ember álmában, mint eddig vélték



Aktívabb az ember álmában, mint eddig vélték: még az egészséges emberek izmai is sokat mozognak – állapították meg az Innsbrucki Egyetem kutatói. Korábban úgy gondolták, hogy az izmok mozdulatlanok, leginkább az álmodó alvásszakaszban, az úgynevezett REM fázisban. Óránként tíz kisebb mozdulat azonban normális a tudósok szerint. Az egészséges ember álmában megfigyelhető kis remegéseknél, izomrándulásoknál lényegesen több mozgás vagy a REM fázis alatti nagyobb mozdulatok a REM-alvás zavarának előjelzői lehetnek, ez pedig a Parkinson-kór kockázati tényezője.

Kampány indult a helyes szájalapért

A kampány keretében a Semmelweis Egyetem Parodontológiai Klinikája szeptemberben indította el ingyenes, regisztrációhoz kötött fogászati előadásorozatot, ahol egyre többen tájékozódhatnak a fogászati betegségekről és megelőzésükről. Windisch Péter, a klinika igazgatója elmondta, hogy a magyarok jelentős része fogágybetegségben szenved. Az emberek általában későn figyelnek fel a fogágybetegségre, ami a fogak elvesztésének elsődleges okozója. Windisch Péter hangsúlyozta, hogy félevenkénti fogászati vizsgálattal és a helyes fogmosási technikával a fog- és ínybetegségek kialakulása megelőzhető, de a kezeletlen fogágybetegség akár szív- és érrendszeri betegségeket is okozhat.

Újraélesztési képzést indít a városmajori szívklinika

Évente mintegy 25 ezer ember hal meg hirtelen szívhalál miatt Magyarországon. A szívmegállást az érintetteknek csak 1-1,5 százaléka éli túl, mert van ott valaki, aki elkezd az újraélesztést. Becker Dávid, a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika igazgatóhelyettese hangsúlyozta, hogy az újraélesztéshez nem kell speciális, magas szintű képzettség. A tanfolyam iránt nagy az érdeklődés, 250 civilt várnak, a helyek már be is teltek. Szeretnék, ha a többi egyetem is csatlakozna, és dolgoznak a képzés folyamatossá tételén.

300 milliárd forint a magánegészségügyi szolgáltatók éves forgalma



Folyamatosan nő a magánegészségügyi szolgáltatók iránti igény Magyarországon. Iparági felmérések szerint a privát szolgáltatók forgalma elérte az évi 300 milliárd forintot, ugyanekkor ennek mintegy harmada a szürkegazdaságba megy – mondta Leitner György, a Primus Egyesület elnöke egy sajtóbeszélgetésen. A magánegészségügyi szektor 12 meghatározó szolgáltatója által tavaly létrehozott egyesület szeretné elérni, hogy a betegek egyre nagyobb arányban az átlátható módon működő intézményeket vegyék igénybe, ha privát szolgáltatóhoz fordulnak.

Európa legelhízottabb nemzete vagyunk

A magyarok számitanak Európa legelhízottabb nemzetének, és világszinten is a negyedik helyen állnak – közölte a Magyar Elhízástudományi Társaság (MET) a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) legfrissebb jelentése. Az adatok

szerint a magyar felnőtt lakosság több mint kétharmada túlsúlyos vagy elhízott. Az országos tápláltságiállapot-vizsgálat 2009-es és 2014-es adataiból az is kiderült, hogy nő az elhízás mértéke, egyre több túlsúlyosból lesz elhízott, valamint az elhízás is egyre súlyosabb. Az elhízás több mint húszféle szövődményes betegséget okozhat, közülük a leggyakoribbak a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri megbetegedések, a II-es típusú diabétesz és egyes daganatos megbetegedések.

Egyen kevesebb húst, és mentse meg a Földet!



A növényi eredetű ételekben gazdag, de húsban szegény flexitáriánus étrendre való áttérés, az élelmiszerhulladék felére csökkentése, valamint a mezőgazdasági termelés fejlesztése a három kulcs lépés, hogy az emberiség fenntartható jövőt építsen ki magának 2050-re. A Nature című tudományos folyóiratban publikált tanulmány szerint a világ jelenlegi ételmezési rendszere nagy mértékben hozzájárul az éghajlatváltozáshoz, felemészti az ivóvízkészleteket és szennyezi a környezetet a túlzott nitrogén- és foszforhasználatlaltal. 2010 és 2050 között várhatóan növekedni fog a bolygó lakossága és az emberek jövedelme, ezért ezek a negatív hatások 50-90 százalékkal is nagyobbak lehetnek, ami már túlmutatna a bolygó „teherbíró-képességén”.

A cafeteria változik, a dolgozók egészségtámogatása marad

Igen, a cafeteria rendszere megváltozik 2019. január 1-től és az egészségpénztári hozzájárulás adóterhe is megemelkedik. Ám nem maradnak előnyös juttatások nélkül az alkalmazottak. Az OTP Egészségpénztárral szerződött munkáltatók olyan egészséget támogató, kedvező adózású bónuszokat adhatnak ugyanis munkavállalóiknak, mint az egészségügyi termékekre, szolgáltatásokra fordítható „adomány”, vagy a konkrét egészségügyi szolgáltatásokat kínáló „céltartozás”. Ön szeretne energikus, egészséges és lojális kollégákkal dolgozni, úgy, hogy ez 2019-től ne kerüljön sokkal többbe?

Studniczky Ferenc, az OTP Egészségpénztár ügyvezető igazgatója elárulja, hogyan lehetséges ez.



Megváltozik a béren kívüli juttatások szabályrendszere: jövőre az eddig közkedvelt juttatások közül csupán a SZÉP Kártya marad a kedvezményes adózási kategóriában, a többi (pl. nyugdíjpénztári hozzájárulás, lakáscélú támogatás) vélhetően elveszíti népszerűségét magas adózása miatt.

Mit tehetnek a munkáltatók?

A munkáltató dönthet úgy, hogy az eddig juttatásokra fordított (bruttó) összeget továbbra is munkatársainak adja, és választhat olyan megoldást, amellyel a lehető legtöbbet hozhatja ki e keretből. Az OTP Egészségpénztár olyan új lehetőségeket kínál, melyekkel a munkáltatók és a munkavállalók is jól járnak, hiszen kedvező adófeltételek mellett:

- támogathatja kollégái egészségét, teljesítményét,
- csökkentheti táppénzes napjaik számát,
- tarthatja meg és növelheti cég iránti lojalitásukat, kötődésüket.

Miért éri meg az adományt választani?

Az adomány a jutalmazás kiváló eszköze. Aki szeretné támogatásban részesíteni a munkavállalók bizonyos csoportját, akár alkalmoszerűen, vagy rendszeresen, akár egységesen, vagy differenciáltan, jutalom vagy prémium formájában, annak az adomány remek megoldás. A – pénztártagsággal rendelkező – munkavállalók az adományt a Pénztár bármely szolgáltatására felhasználhatják (egészségügyi termékekre, szolgáltatásokra és önszervező szolgáltatásokra), ráadásul visszaigényelhetik az összeg 20%-át (adó-visszatérítésként), amellyel tovább erősíthetik egészségüket. Az adomány esetében a munkáltatót nem terheli adó- és járulékfizetési kötelezettség, azonban a pénztárta-

got igen, 28,98%-os mértékben. Viszont mivel az adományra is érvényesíthető a 20%-os adó-visszatérítés, ezért ez a költségteher lényegesen alacsonyabb lesz, mint egyéb juttatások esetén.

Kinek ajánlott a céltartozás? Mit jelent ez pontosan?

A kollégák egészségéhez célirányosan is hozzájárulhatnak a munkáltatók, mégpedig céltartozásokkal. A – finanszírozni kívánt – egészségügyi szolgáltatásokat a munkáltató választja ki, az adminisztrációs teendőket a Pénztár intézi a szolgáltatóval. A juttatás a – pénztártagsággal rendelkező – munkavállalók meghatározott körének adható. A céltartozáshoz kedvező (40,71%-os) adózás társul, pénztártagi adóvonzata nincs. Ez nagyszerű megoldás lehet abban az esetben, ha egy munkáltató a dolgozóinak fogászati vagy például manager szűrést szeretne biztosítani. Ebben az esetben a céltartozási forma lehet a leginkább költségkímélő megoldás.

Hogyan igényelhető a két új szolgáltatás?

A fenti két esetben támogatási, illetve adományozási szerződéskötés útján vehetik igénybe e szolgáltatásokat a munkáltatók, és ezt követően a Pénztár intézi a teendőket.

Fentiek mellett viszont azt sem szabad elfelejteni, hogy bár a cafeteria adózási rendszere megváltozik, viszont az egyéni befizetések adókedvezménye továbbra is megmarad. Azaz azon tudatos dolgozók, akik egyéni- leg teljesítenek befizetést az egészségpénztárakba, azok továbbra is élhetnek a 20%-os adó-visszatérítés lehetőségével, ha van megfizetett személyi jövedelemadójuk.

Bővebb információ: www.otpep.hu

MOZGÁSSAL az egészségért!

Itt az ősz, a hűvösebb, esősebb idő, gyakoribbak az időjárás frontok. Az ízületi problémákkal küzdők jó, ha felkészülnek erre, hiszen a levegő lehűlésével szinte biztos, hogy felerősödnek a panaszok az arra érzékenyeknél. A krónikus ízületi gyulladásra egyelőre nincs gyógymód, ám sokféle enyhítő terápia közül lehet választani. Az egyik legpraktikusabb, legolcsóbb és legegészségesebb módszer a rendszeres mozgás.

Városi legenda vagy valóban igaz, hogy az őszi-téli időszakban a szokottnál is jobban fáj a beteg ízület? Dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője azt mondja: igazolhatóan erősödnek a mozgásszervi panaszok hidegben, rossz időben. A légnyomásváltozás miatt a sérült, elkopott ízületek általában megduzzadnak, illetve az adott testrész feletti bőr lehűlése miatt kialakult, az ízületben okozott vérbőség is belobbanthatja a lapfangó gyulladásokat. De az is előfordul, hogy a hideg miatt merevvé vált izmok okoznak nyomást, fájdalmat a háton, a nyaki részen. Sőt, ennek még pszichés hatása is lehet. Ha feszesek az izmok, az hatással van a lelki állapotunkra is. Nem véletlenül hívjuk a stresszt feszült állapotnak. Sokaknál a szeles időjárás vált ki hasonlót, náluk térd- és hátfájdalom alakul ki.

Mit tehetünk a panaszok ellen?

Aki rosszul méri fel a terhelhetőségét, és belevág egy nem neki való edzésbe, esetleges izomláz mellett ízületi sérülésekre, húzódásra, rándulásra, az izmokat, illetve ínszalagokat érintő mikroszakadásokra, ízületi vagy innhüvelygyulladásra is számíthat. Az ízületi állapotfelmérést érdemes gyógytornászra bízni – tanácsolja a doktornő, hozzátéve, hogy a rendszeres mozgás célja, hogy a törzsizmokat, a hát- és hasizmokat megerősítse, valamint

az egyensúly mellett az állóképességet is fejlessze. Ha valakinek hirtelen megnő a súlya, a korábbinál nagyobb terhelést kap a gerince, és a lábak, különösen a térdék is megérik a plusz kilókat. Megváltozik a testtartás, egyoldalú terhelések, izomfeszülések alakulhatnak ki, amelyek felgyorsíthatják a kopásos megbetegedéseket.

A panaszok általában az 50. életév után kezdődnek – magyarázta a szakember. Először alig érezhető a kopás következményei. A fájdalmak csak később, a betegség előrehaladottabb stádiumában jelentkeznek. Érdekes, hogy a kopás mértéke és a fájdalmak erőssége nem feltétlenül áll egymással egyenes arányban.

Fontos a mozgás

Bármilyen különösnek tűnik, de jól megválasztott, vagyis nem egyoldalú terhelést okozó sporttal, sok mozgással megőrizhetjük ízületeink épségét – mondja a szakorvos. Természetesen akut betegség esetén pihenésre van szükség, de ha a gyulladás már enyhült, a mozgás a legjobb gyógyír. A meleg, nagyjából 28-33 fokban víz ellazítja az izmokat és csillapítja a fájdalmat.

A vízi sportok különösen súlyos artrózis eseteiben ajánlhatók. A víz felhajtó erejének köszönhetően a test szinte súlytalanává válik, ami nagymértékben kíméli az ízületeket. Ugyanakkor a víz közegellenállásával szemben végzett tornagyakorlatok kiváló hatékonysággal erősítik az izmokat. A vízben végzett tornának

Az artrózis (arthrosis) az ízületi felszín borító porcréteg kopása. A folyamat alattomos, lassan zajlik, és részben természetes elhasználódásnak tekinthető, de gyakran a rossz testtartás tehető felelőssé érte. Artrózis bármelyik ízületben kialakulhat, de leginkább a legnagyobb hétköznapi terhelésnek kitett ízületekben fordul elő: a térd, a csípő, a kéz, a lábfej, a váll ízületeiben és a csigolyák közötti kisízületekben.

bizonyos masszírozó hatása is van, aminek következtében javul a bőr, a kötőszövetek és az izomzat keringése.

A kerékpározás kíméli a csípő és a térd ízületeit; futásnál, kocogásnál viszont érdemes figyelni a talaj minőségére és a cipő megbízhatóságára. Jó választás a nordic walking, hiszen amikor a botok segítségével sétálunk, a csípő- és a térdízületet a testsúlyunk mindössze 1-1,5-szeresének megfelelő terhelés éri.

A minőségi táplálkozás mellett szükségünk lehet néhány táplálék-kiegészítőre is. A vitaminokat mindig kúraszerűen szedjük, inkább nagyobb dózisban rövidebb szakaszokat tartva. Edzéssterheléstől és igénybevételtől függően tavasszal és ősszel érdemes egy-egy olyan kúrát tartanunk, amikor glükózamin tartalmú ízület- és porcerősítőt, kollagént, D-vitamint és kalciumot fogyasztunk.

Az őszi időszak sokaknál a meghűlésekről, nátháról, rossz közérzetről szól. Pedig nem feltétlenül kellene, hogy ez játsszon központi szerepet. Aki a testét edzi, annak jóval kevesebb esélye van a betegségekre, beleértve a megfázásos állapotokat is.

Dózsa-Kádár Dóra

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága azonos a hazai hasonló termékekével.

BioCo®

120 db
MEGAPACK



Porc & Izom Csont Komplex

ízületi betegségekben
szenvedők számára

filmtabletta

MINDEN PORCIKÁM ÉLVEZI A MOZGÁST

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

A BioCo Porc és Izom Csont Komplex az **egyetlen 9 hatóanyaggal rendelkező készítmény**, melynek kiválóságát:

2017-ben **Magyar Termék Nagydíjjal**,
2018-ban **Érték és Minőség Nagydíjjal**
ismerték el.



Keresse a Porc és Izom Csont Komplexet a patikákban, **hogy Önnek is bizonyítson!**



BIOCO.HU

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

Folyadék, rost, mozgás: ELŐZZÜK MEG A SZÉKREKEDÉST!

A székrekedést a legtöbb ember úgy határozza meg, hogy jellemzően kevés és kemény széklettel járó emésztési probléma. Pedig az orvosi értelemben vett székrekedés ennél egy kicsit bonyolultabb.

Sok ember szenved olyan panaszoktól, amelyeket nem szívesen említ az orvosának, dietetikusának sem. Van, aki bagatellizálja, más szégyelli a székrekedést, pedig ha állandósul a probléma, muszáj a megoldásával foglalkozni. Nemcsak a zavaró tünetek (puffadás, esetleges görcsök) miatt, hanem mert a jelek komoly betegségekre is utalhatnak – mondta lapunknak Dr. Berki Emília háziorvos. A székrekedés orvosi meghatározása: a heti háromszori alkalomnál ritkább, kemény, erőlködéssel járó székletürítés, melyet a nem teljes kiürülés érzése kísér. Az idült székrekedés mögött sok esetben valamiféle betegség áll, ilyenkor másodlagos székrekedésről beszélünk. Gyakran különböző gyógyszerek (egyes fájdalomcsillapítók, magas vérnyomás


elleni szerek, vízhajtók, savkötők) mellékhatásaként alakul ki székrekedés. Ha nem fedezhető fel olyan alapbetegség, állapot, amelynek ez lehetne a következménye, akkor úgynevezett alkati székrekedésről beszélünk.


Könnyítő étrend

A megelőzésben nagyon fontos a helyes étrend, különösen a rostfogyasztás és a sok (naponta minimum

2 liter) folyadék. A felnőtteknek kb. 27-40 g rostra van szükségük naponta, a gyermekeknél viszont a kortól függ az ajánlott mennyiség. Egy tízéves gyermek esetében ez 15 g rostot jelent. Ét elkészítés közben az ételek rosttartalmát „észrevétlenül” növelhetjük zabpehellyel, zabkorpával úgy, hogy a megszokott íz közben nem változik (pl. túrógombóc összeállításánál). Vannak olyan táplálékaink, amelyek rosttartalmuktól függetlenül is kedvező hatással lehetnek a székrekedésre. Egyéni érzékenységtől függően ilyen pl. a paradicsom, a paraj, a sóska, a fokhagyma, a hagyma, a banán. Külön említendő a szilva, amely frissen, kompótként, lekvárként, aszaltan is gyorsítja a bélmozgást.


Dózsa-Kádár Dóra





INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Beró Mariann
 gasztroenterológustól megtudjuk,
 lehet-e összefüggés az alkohol és
 a székrekedés között.



hirdetés

NAGY DOLGOK könnyedén... Minden korosztály számára*



Laevolac
Prebiotikus
hatású hashajtó

Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

* 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.



**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
E-mail: info@fresenius-kabi.hu

FKH_Laevo_hird_2018_05K
Lezárás dátuma: 2018.05.10.

HOGYAN VÁLASSZUNK C-VITAMINT?

A C-vitamin az emberiség leghasznosabb felfedezései közé tartozik, hiszen annak rendszeres fogyasztása alapvető eszköz az egészség megőrzéséhez. Amennyiben táplálékunkkal nem biztosítjuk a számkra szükséges mennyiségű C-vitamin-bevitelt, célszerű valamilyen más forrásból pótolni azt. Az óriási kínálatban azonban egyre nehezebb eligazodni....

Mennyi az annyi?

Ideális esetben táplálékunk fedezi napi C-vitamin-igényünket, de az ehhez elengedhetetlen kiegyensúlyozott étrend – sok zöldség és gyümölcs – sajnos napjainkban már kevés ember életmódjára jellemző. A nemzetközi ajánlások naponta 80 mg C-vitamin bevitelét javasolják egészséges embereknek. Ez a mennyiség azonban eltérő lehet kortól, nemtől, életmódtól és a testtömegtől függően, s persze

a különböző élethelyzetek és betegségek is befolyásolják. Dohányzás mellett, gyógyszereszedés, illetve betegség idején, stresszes időszakokban, valamint várandósoknak és sportolóknak is nagyobb mennyiségre van szükségük. Fokozott igény jelentkezik műtéti beavatkozások, gyomorfekély, bélbetegségek, pajzsmirigy-túlműködés, művesekezelés, továbbá fertőző-, gyulladásos- és rosszindulatú betegségek esetén is.

A C-VITAMIN...

- alapvetően fontos a szervezet egészséges működéséhez,
- hozzájárul az immun- és az idegrendszer megfelelő működéséhez,
- jótékonyan befolyásolja az anyagcsere-folyamatot,
- fokozza a vasszívódást.

Nem mindegy, honnan

Aki a zöldségek, gyümölcsök mellett dönt, fogyasszon a téli hónapokban áfonyát, feketebibizlit, vörös- és zöld paprikát, citromot, narancsot, és savanyú káposztát (nem megfőzve!). Ha a biztonság kedvéért ezeken túl valamilyen tabletta formájában elérhető C-vitamint is vásárol, nagyon fontos, hogy a C-vitaminok széles választékából mindig a szükségletének megfelelő, lehető legjobb minőségű terméket válassza ki. Jó, ha tájékozódik a vásárlás előtt, és utánaolvas a különböző vitaminok megbízhatóságának, származási helyének, gyártójának. Ebben az esetben is indokolt ugyanis kifogástalan forrásból, megfelelő ellenőrzések mellett készült, minőségi terméket választani!

Hollauer Tibor

hirdetés

Több,
mint C-vitamin!



Új C-vitamin család a Bérestől!

- ✓ Magas dózisú D₃-vitaminnal
- ✓ Csipkebogyó kivonattal
- ✓ Háromféle hataserősségben



HOSSZANTARTÓ

Étrend-kiegészítő készítmények.

A C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

www.beres.hu

[facebook.com/beres.klub](https://www.facebook.com/beres.klub)

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

Veroval[®] compact

VÉRYNYOMÁSMÉRŐ



Szuper ár
10.990 Ft*

*javasolt bruttó fogyasztói ár

A Tensoval[®] vérnyomásmérők új generációja

- ✓ Többszörös klinikai minősítéssel
- ✓ Szívritmuszavar felismerése és jelzése
- ✓ Normál és nagyobb felkarra is alkalmas mandzsettával
- ✓ 2x100 mérési érték tárolása

Keresse a patikákban!

HARTMANN

www.veroval.hu

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

Van önnek SZÍVDOBOGÁSA?

Persze, miért is ne lenne, különben nem olvasná ezt a lapot. De biztos találkozott már azzal a kifejezéssel, hogy valaki „szívdobogást kap”. Ez arra utal, hogy valakinek érezhetően megváltozik a szívritmusa. Ez teljesen természetes folyamat, az izgalmi állapot elmúltával általában helyreáll a szívverés, legalábbis a többségnél.

Vannak azonban olyanok, akiknél izgalmi állapot nélkül is megtörténik ez az ütemváltás, vagy egyszerűen csak rendezetlenül ver a szívük. Ezt aritmiának, szívritmuszavarnak nevezik, és akár komoly problémát is jelenthet. Sok esetben nem is tűnik fel, csak az EKG mutatja ki, esetleg enyhébb esetben érezhetjük, hogy kimarad egy-egy ütem, vagy többet ver a szívünk a szokásosnál, de ez ritkán okoz komoly panaszokat. Súlyos esetekben viszont életveszélyes állapotba is kerülhetünk.

A szívritmuszavar fajtái

A szívritmuszavarnak az ütem frekvenciájától függően két fajtájáról beszélhetünk: a bradycardiáról és a tachycardiáról. Előbbi a normálisnál lassabb, utóbbi a normálisnál gyorsabb szívverést jelent. Bradycardiára utalhat az, ha valaki szédeleg, ájulás környékezi, fáradtnak és zavartnak érzi magát. Tachycardiára pedig az érezhetően túl erős szívdobogás, légszomj, mellkasi fájdalom, látás- és beszédzavar, szédülés, eszméletvesztés. Tachycardiás szívritmuszavar a pitvarfibrilláció. Ilyenkor a szívpitvarok rendszertelenül és magas frekvencián húzódnak össze. Többnyire idős embereknél fordul elő, és nem jelent életveszélyes állapotot, de emelheti a stroke valószínűségét. Súlyosabb állapot a kamrafibrilláció, amikor a szívkamrában lép fel szabálytalan, magas frekvenciájú mozgás. A kamra rendszertelenül rángatózik, és nem tudja továbbítani a vért, ami nem jut el a létfontosságú szervekhez, ezáltal gyakran okoz szívhalált: az érintett másodpercek alatt eszméletét veszti, és újraélesztésre szorul.

Okok és teendők

A szívritmuszavart kiválthatják lelki tényezők, a szervezet ionkoncentrációjának megváltozása, de a legtöbbször szívbetegségek állnak a háttérben. A kamrafibrilláció okozója többnyire a koszorúér-betegség. A szívkoszorúér-szűkület vagy -elzáródás szívizomelhalást eredményez, az elhalt izomszövetnek pedig megváltozik az ingerületátvivő képessége, és így nem tudnak a kamra izmai a megfelelő ritmusban összehúzódn.

A szívritmuszavarok enyhébb esetekben nem igényelnek beavatkozást. Komolyabb esetekben gyógyszeresen lehet kezelni, vagy magát a ritmuszavart, vagy az azt kiváltó betegséget. Előfordulhat azonban, hogy csak orvosi eszközökkel lehet eredményt elérni, például szívritmuszavar szabályozóval. Ezzel a bőr alá ültethető elektromos eszközzel a szív természetes ingerképzetét pótolják.

Ballai Vince

www.gyogyhir.hu

A SZEM ereje

A külvilágból érkező jelek 70-80 százalékát egy bonyolult összehangban dolgozó szervpárunk segítségével fogjuk fel. Nem csoda, ha gyakran használjuk a szófordulatot, ha valami nagyon értékes, fontos számunkra: úgy vigyázunk rá, mint a szemünk fényére.



Szemünk az egyik legösszetettebb érzékszervünk, amelynek megóvásával még mindig nem törődünk eleget. Erre a tényre az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2000 óta a Látás Világnapján keresztül is szeretné felhívni a figyelmet. Az október közepén tartott rendezvényen idén is azt hangsúlyozták a szakemberek, hogy a látásromlás, illetve a vakság megelőzhető, és – mint oly sok más betegség esetében – a prevenció, vagyis a megelőzés és a

rendszeres szűrővizsgálat kulcsfontosságú. „Az egészséges szem elengedhetetlen a teljes élethez, a tanuláshoz, a biztonságos autózéshoz, a panaszmentes munkavégzéshez. Látásunk az életkorral romlik, de páros szerv lévén sok ember nem észleli, hogy rosszul lát például az egyik szemével. Holott korai felismerés esetén számos betegség megelőzhető vagy eredményesebben kezelhető lenne” – nyilatkozta dr. Nagy Mária, a Budai Egészségközpont szemésze.

A szem betegségei

A szemszárazság gyakori probléma, amelyet a számítógép előtt végzett munka, a klímaberendezések állandó használata erősíthet. A monitor előtt sokszor annyira koncentrálnunk, hogy „elfelejtünk” pislogni (normál esetben 5-10 másodpercenként pislogunk), ez pedig különböző panaszokat okozhat. A szemszárazsághoz hozzájárulhatnak a légszennyezés mellett bizonyos gyógyszerek is (például antihisztaminok, antidepresszánsok vagy vízhajtók), így ezekről mindig érdemes tájékoztatni a szakorvost.

A látáscsökkenés két fő oka a nyugati országokban a szürke hályog és az időskori makula-degeneráció (szemfenéki meszesedés), és mindkét állapot a cukorbetegséggel, az elhízással és az életkorral függ össze. Az antioxidánsok, különösen az A-, C- és az E-vitamin, a karotinoid színanyagokkal, a (gyümölcsökben és zöldségekben található) luteinnel együtt, segíthetnek megelőzni vagy késleltetni az időskori szemproblémák ezen formáit.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

AJÁNDÉKOZZON EGÉSZSÉGET KARÁCSONYRA!

SZEME MEGÉRDEMLI A SZUPER MINŐSÉGET!

SEGÍTHETI LÁTÁSÉLESSÉGÉT A

BILUTIN

komplex szemvédő étrend-kiegészítő

10 hatóanyag, mind fontosak a szemnek!

- 10mg LUTEIN tartalma védi a **makula és szemlencse egészségét.**
- A **retina hajsziálereit, vérkeringését** segítik a **svéd feketeáfonya-kivonat** antocianinjai.
- A **szem idő előtti öregedését** lassíthatja az **A-C-E-vitaminok-szelén-réz-lutein** kombinációja (klinikai eredmények).
- **DHA omega-3 zsírsavtartalma a retina váz alapanyaga!**
- **Támogatja a szem teherbírását** megerőltető számítógépes munkák és autózéshoz, kedvező szemszárazság esetén.

30db ill. 60db kapszula/doboz

Hazai gyártású termék

***Akció: -20%**



BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT

Hazai gyártású termék

BILUTIN-Omega
étrend-kiegészítő
Fekete áfonya kivonata, lutein, vitaminok, nyomelemek, omega-3 zsírsav
A SZEM EGÉSZSÉGÉÉRT
Minőségét megőrzi a dobozon lezárt időpontig.

***Akció december 31-ig!**

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu futárszolgálattal.

Orrdugulás, orrfolyás

Az orrüreg belsejét bélelő nyálkahártya születésünk pillanatától kezdve egy életen át végzi hármas feladatát: megszűri, megmelegíti és megnedvesíti a belélegzett levegőt. Működése közben sokszor próbára tesszük, de többnyire jól reagál a környezeti ártalmakra.

Atúl sokan hideg levegőt az orrnyálkahártya érhálózata megmelegíti, a meleget ideális hőmérsékletűre hűti, így védi az alsó légutakat. A nyálkahártyát egészséges állapotban mindig nedves, nyákos réteg fedi, és ez is hozzájárul a természetes védelemhez. A nyákrétegben megtapadnak a levegőből belélegzett mikroszkopikus nagyságú por- és koromszemcsék, pollen- és baktériumok is megtelepednek az orrnyálkahártyán, és

Amikor megfázunk, szervezetünk védekező mechanizmusa működésbe lép, ezért az orrfolyás is beindul. Az orr- valamint az orrmelléküregek nyálkahártyája (a kapilláris érrendszer) megduzzad, az orr szinte megfeszül, így nem jutunk kellő oxigénhez, és bedugul az orrunk.

a meleg, nedves közegben ideális környezetet találnak a szaporodásukhoz. Természetes jelenség, hogy amikor megfázunk, szinte azonnal szipogunk és bedugul az orrunk – magyarázta lapunknak dr. Tímár Tibor fül-orr-gégsz. Ez a jelenség megkeseríti mindennapi életünket, megnehezíti a beszédet, az alvást, az étkezést, ráadásul a legtöbben az ízeket sem érzik.

Az orrspray-k megkönnyítik a váladék feloldását és kiürülését, és egyben óvják, hidratálják a sérült orrnyálkahártyát. Orrspray-t bármilyen testhelyzetben alkalmazhatunk – magyarázta a szakorvos, míg az orrcseppet fekvő helyzetben célszerű alkalmazni. Az előbbi előnye, hogy használatával a hatóanyag nagyobb nyálkahártyafelületre jut el egyenletesen, ráadásul nem folyik le a garatba. Rendszeres, akár napi használattal csökkenthetjük a nátha és az allergiás eredetű nátha kellemetlen tüneteit is.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

ORRDUGULÁS?

**XILOMARE®
XILOMARE® Kid**
orspray

Hatékony és jótékony!
Gyermekeknek külön kiszerelés!

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0.5 mg/ml xilometazolin-hidroklorid és tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu
Version ID: KEDP/VAAD35; Lezárási dátum: 2017.12.13.

RICHTER GEDEON

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

Felkészülés a hidegre – C-VITAMINNAL

Aki csak kicsit is egészségtudatos, az tisztában van a C-vitamin előnyös élettani hatásaival. Az aszkorbinsav néven is ismert szerves vegyület egyebek mellett serkenti immunrendszerünk működését, így segítve többek között a meghűléses betegségek és az influenza leküzdését.

Az aszkorbinsav nélkülözhetetlen például a bőr kollagéniének képződéséhez; elősegíti továbbá a fogíny, a fogazat, az erek és a csontok fejlődését. Fontos szerepet játszik az égési sérülések, sebek gyógyításában, a műtét után a sebgyógyulásban és a hegképződésben. És ahogy már szó volt róla, segíti immunrendszerünket is feladata ellátásában: növeli például a számát és az aktivitását a fehérvérsejteknek, melyek egyik feladata, hogy leküzdjék a szervezetünket megtámadó kórokozókat.

A petrezselyem hasznos C-vitamin-forrás

A többi vitaminhoz hasonlóan szervezetünk a C-vitamint sem képes előállítani, nagy mennyiségben található viszont egyes, könnyen hozzáférhető élelmiszerekben. 10 dkg csipkebogyó például mintegy 400 mg C-vitamint tartalmaz. Nagy arányban fordul elő a petrezselyemlevélben (185 mg), a zöldpaprikában (125 mg), a paradicsompaprikában (180), a fejes káposztában (87 mg), a citromban (45 mg) is.

MENNYI C-VITAMINRA VAN SZÜKSÉGÜNK?

Hogy mennyi C-vitamint ajánlott naponta fogyasztanunk, arra többféle javaslat létezik; az alábbi táblázat az USA Nemzeti Egészségügyi Intézete (National Institutes of Health, NIH) legutóbbi ajánlása alapján készült.

Kor	Férfi	Nő	Terhesség	Szoptatás
0–6 hónap	40 mg	40 mg		
7–12 hónap	50 mg	50 mg		
1–3 év	15 mg	15 mg		
4–8 év	25 mg	25 mg		
9–13 év	45 mg	45 mg		
14–18 év	75 mg	65 mg		
19+ év	90 mg	75 mg	85 mg	120 mg

A fenti adatok egészséges emberekre vonatkoznak; betegség esetén kérjük háziorvosunk, gyógyszerészünk tanácsát (ilyenkor az egyébként javasolt dózis sokszorosára is szükség lehet). A NIH arra is figyelmeztet, hogy a dohányzóknak napi 35 mg-mal több C-vitamint kell fogyasztaniuk, mint a nemdohányzóknak.

Az aszkorbinsav a vízben oldódó vitaminok közé tartozik, vagyis testünk nem képes sokáig raktározni, így aztán pótlása gyakorlatilag mindennapos feladat. A főlegesen mennyiség a vizelettel távozik szervezetünkéből. Túladagolni nem lehet, hiányállapota viszont kialakulhat.

Pap György

hirdetés

BioCo[®]
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

A DÍJNYERTES C-VITAMIN

BioCo Csipkebogyós Retard 1000 mg C-vitamin
Érték és Minőség Nagydíj 2018, Magyar Termék Nagydíj 2017

A készítmény C-vitamin tartalma fokozatosan szabadul fel a szervezetben. Hosszan tartó hatása révén folyamatosan biztosíthatjuk szervezetünk C-vitamin szükségletét.

- gazdaságos, családi csomagban
- elnyújtott kioldódású, retard C-vitamin
- 1000 mg C-vitamin tartalommal
- könnyen nyelhető, filmtabletta formában



Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

1000 mg **BIOCO.HU**

VISSZATÉRŐ FELFÁZÁS

A hólyaghurut sok nő problémája a hűvösebb hónapokban. Aki „szerecsébb” gyógyszeres kúra után meg tud szabadulni tőle, másoknál viszont krónikussá válhat a gyulladás.

Asokszor felfázásnak nevezett megbetegedés leggyakrabban nőknél fordul elő. Bár a betegség kialakulásáért a szervezet lehűlését, a hideget tesszük kizárólag felelőssé, a tüneteket, a gyulladást mégis baktériumok okozzák. Ezek a baktériumok sokszor megtalálhatók akár a testfelszínen is. Rendszerint a húgycsövön keresztül jutnak be a szervezetbe, ott elszaporodnak, és húgyúti gyulladást okoznak, ami vizelés közben és után jelentkező szúró, égő érzéssel, komoly alhasi fájdalommal, gyakori, sokszor kínzó vizelési ingerrel, vizelési nehézségekkel, akár a vizelet véressé válásával is együtt járhat. Hogy a nőknél gyakoribb, annak anatómiai okai vannak: a húgycső nyílása, a hüvelybemenet és a végbélnyílás közelsége miatt a baktériumok könnyen bejuthatnak a húgycsőbe. Ráadásul a női húgycső csupán néhány centiméteres, így a bejutott kórokozók gyorsan feljuthatnak a hólyagba, ott pedig a meleg környezet és a vizelet ideális körülményeket teremt a szaporodásukhoz. Mindehhez a vizelet „tartogatása”, menopauza után a nyálkahártya meggyengülő védekezői képessége, vagy a túlzásba vitt tisztálkodás, az antibiotikus kezelés miatt felborult baktériumflóra nagyban hozzájárulhat.

A leggyakoribb, felszálló fertőzések okozta szövődmény nőknél a vesemedence-gyulladás, férfiaknál a prosztatagyulladás, azon keresztül pedig a here, mellékhere gyulladása. Fokozódó panaszok, erős alhasi fájdalom, láz, véres vizelet, deréktáji fájdalom, hányás esetén feltétlenül orvoshoz kell menni. Terhesek pedig minden esetben keressék fel háziorvosukat, vagy nőgyógyászukat.

Kíméletes megoldások

Ha még nem vált összetetté a probléma, akár házi gyógymódokkal is komoly javulás, gyógyulás érhető el, ellenkező esetben azonban mindeképpen orvosi segítséget kell kérni. Dr. Varga Imre urológus főorvos arra hívta fel a figyelmet, hogy célszerű megelőzni a bajt. Sokszor ismételt jó tanács, hogy érdemes

minél több folyadékot inni, lehetőleg tiszta vizet, vagy gyógyteát. Ilyenkor a 2,5-3 liter sem sok, hiszen a fertőzést okozó baktériumok így könnyebben távoznak a szervezetből. A tejtermékek nem ajánlottak, mert fokozhatják a gyulladást. A gyógyteák közül érdemes bevetni a kamillát, ami köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatású. Hatásos a cickafark, illetve a vizelethajtó teák közül a csalán, az édesgyökér és a fagyöngy. Ha súlyosabb a probléma, az orvos antibiotikum-kezelést ír elő. Vegyen esténként meleg ülőfürdőt – ezt készítheti cickafark vagy zsályateával is, illetve tegyen a hasára meleg pakolást, és persze ügyeljen rá, hogy a dereka ne látszódjon ki a blúza alól, illetve ne üljön hideg székre, padra. A talpmasszázs, az akupunktúra és akupresszúra is sokat segíthet a probléma kivédésében és az akut tünetek kezelésében. Együnk vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag ételeket, sportoljunk, és próbáljuk meg elhagyni a káros szokásokat – hiszen minél erősebb az immunrendszerünk, annál hatékonyabban birkózunk meg a betegségekkel.

Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Tisza Tímea

bőr- és nemi gyógyász szakorvos
elmondja, mi a teendő, amikor a felfázás
tüneteit antibiotikum okozza.



hirdetés

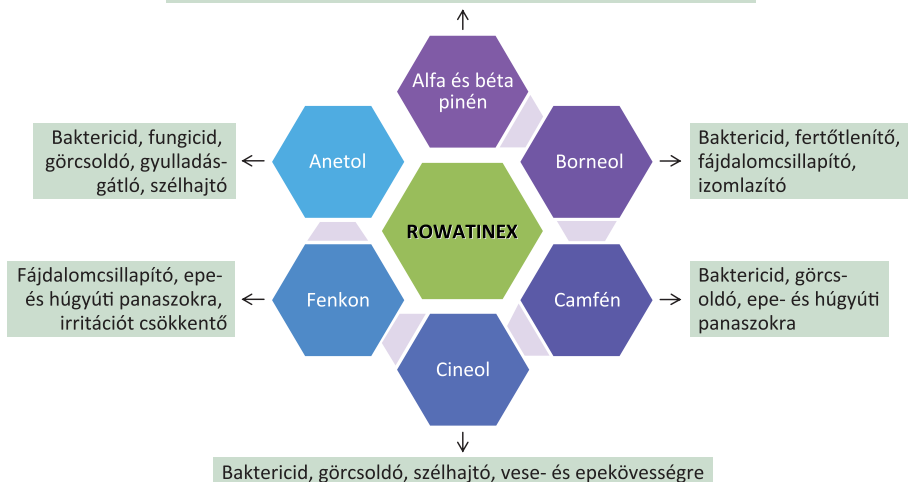
ROWATINEX® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- 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 betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Védekező rendszerünk épségéért

Csontvelő, nyirokerek, lép, mandulák, fehérvérsejtek – a felsorolotton kívül is számos szerv és sejt működési szervezetünk védekező mechanizmusát, az immunrendszert. E bonyolult szisztéma egyik legfontosabb feladata, hogy megóvjon minket a kórokozók támadásaitól. Erősítéséért mi is tehetünk – különösen olyankor fontos ez, amikor szervezetünket fokozott terhelés éri.

Egyesek szinte alig betegeskednek, másokat meg mintha az influenzától a gyomorbaktériumig minden kórokozó leverne a lábáról. Immunrendszerünk erősségét ugyanis az örökölt adottságainktól a nemünkön át az életkorunkig több minden befolyásolhatja, az is bizonyos viszont, hogy megfelelő működése rajtunk is múlik.

Ez derül ki mindenesetre egy idén áprilisban megjelent összefoglalásból, amely 82 korábbi tudományos cikk eredményeinek összegzéséből született. A cikket jegyző kutatók arra az eredményre jutottak, hogy a C- és a D-vitaminok, a cink és a bíbor kasvirág (más néven echinacea; *Echinacea purpurea*) esetében tudományosan igazolt, hogy segítenek megőrizni immunrendszerünk



épségét, ezen kívül pedig enyhítik a meghűléses betegségek tüneteit, illetve gyorsítják lezajlásukat. Az eredeti tanulmány kivonata angolul a nutritionaloutlook.com tudományos ismeretterjesztő oldalon olvasható.

A cikkben említettekén kívül számos olyan alapanyag létezik, amelyeknek hatékonyságát egyelőre nem tudományos kísérletek, hanem a tapasztalat igazolja.

A legjobb a megelőzés

Annyit még hozzá kell tenni, hogy immunrendszerünkre is igaz az általános szabály, mely szerint az egészségvédelem a megelőzéssel kezdődik. Sokan éppen ezért preventív céllal fogyasztanak igazolt hatású immunerősítő készítményeket, amikor valamilyen élethelyzet miatt ez indokoltnak látszik. Ilyen lehet, ha például egészségi megfontolásokból diétázunk, és így szervezetünk nem jut megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyaghoz. Mások egy műtétet vagy betegséget követően védik legyengült szervezetüket a kórokozóktól immunerősítők fogyasztásával. Különösen hasznos lehet a prevenció a hűvös hónapokban, amikor a meghűléses betegségek gyakoribbá válása, illetve az influenzaszegzon miatt baktériumok és vírusok egyaránt nagyobb eséllyel támadják meg szervezetünket.

Papp György

hirdetés

A MI IMMUNRENDSZERÜNK MINDIG NYER



2x20
CSEPP*

Béres Csepp. Magyarország első számú immunerősítője.**



*40 kg testsúly feletti nyomelem-pótlás.
** Forrás: *His Health Magyarországi Orvosi Társaság, 2017. évi 2018. 1-5. hó, 10. sz. évi értekezési anyagok, 10. sz. évi értekezési anyagok, Béres Csepp Extra készítmények hatásosságának vizsgálata Magyarországon, Béres Gyógyszergyár Zrt., Miskolc u. 2-4., 1037 Budapest - www.beres.hu - BCSÉB Szaktudományi*

Mi értelme A POZITÍV GONDOLKODÁSNAK?

Az utóbbi évtizedekben felszállóban van a pozitív pszichológia csillaga. Időszerűen és jogosan. Korábban méltatlanul elhanyagolt tudományterületről van szó, mert amíg a pszichológusok gondolkodását a problémafókuszú megközelítés jellemezte, addig a pozitív érzéseknek és érzelmeknek kevés figyelmet szenteltek.

Az emberek világszerte gyorsan és örömmel tették magukévá a pszichológia pozitív fordulatának elméleti és gyakorlati következményeit. Ma már ott tartunk, hogy a „Gondolkodj pozitívan!” esszenciális parancsa minden háztartásban magától értetődő igazságnak számít.

Sokan, akik szeretnék követni e felszólítást, némileg csalódottan tapasztalják, hogy pozitívan gondolkodni, a pozitív érzéseket megélni nem is olyan könnyű. Ahhoz, hogy megértsük, miért van ez így, először arra kell válaszolnunk, hogy miért vannak negatív és pozitív érzéseink egyáltalán. Mindjárt az elején érdemes leszögezni, hogy a negatív érzések nem valamiféle működési hiba eredményei, hanem teljesen helyénvaló, sőt alapjaiban életfontosságú reakciók az életünkben. Ez olyannyira igaz, hogy sokkal több szavunk van negatív érzéseink megnevezésére, mint a semleges vagy a pozitív érzésekre. Az érzések mindig valamely bennünket, a családjunkat, a számunkra fontos embereket ért hatásra adott gyors, időszakos reakciók. A negatív hatások – lévén veszélyesebbek – alaposabb elmemunkát, gondosabb megkülönböztetést igényelnek az embertől, és így már megérthető, miért kell több szó a differenciált leírásukra, és miért változatosabbak az érzelmeket kísérő arckifejezések és testbeszéd. A negatív érzelmek, mint például a félelem, a harag vagy az undor, nem kellemes állapotok, ilyenkor jelentősen beszűkül a figyelmünk, testi és lelki visszaesést élünk meg.

A pozitív érzések, mint például az öröm, a boldogság, az elégedettség vagy a büszkeség ugyanakkor általában rövidebb ideig tartó hatással bírnak, kevésbé megkülönböztethetőek, ennél fogva utólagos felidézésük és elbeszélésük is nehezebb. Ha a negatív érzelmek funkciója az ember testi-lelki jóllétének megvédése az általában külső negatív hatásoktól, mi a pozitív érzelmek funkciója? Ha visszaemlékezünk, gyerekként a játék során örömet tapasztaltunk, ami erősítette bennünk azokat az előnyös viselkedésformákat, például az érdeklődő, feltáró, megtapasztaló cselekvéseket, ami felnőttként előnyünkre vált. Az örömteli játék fejleszti a fizikai, intellektuális és társas készségeket. A pozitív érzelmek bő-



vítik gondolkodási-cselekvési eszköztárunkat, könnyebben lépünk túl az automatikus reakcióinkon, találunk kreatív, rugalmas és váratlan megoldásokat, hamarabb veszünk észre összefüggéseket. A szeretet, az egyik fontos pozitív érzelem, emberi kapcsolataink létrehozásához, gazdagításához és elmélyítéséhez járul hozzá. Úgy tűnik, hogy a pozitív érzések végső soron segítenek beállítani (esetenként visszaállítani) a testi-lelki egyensúlyi állapotunkat.

Ezek után mit tegyen, aki minél többet szeretne megtapasztalni a pozitív érzelmek jótékony hatásából? Először is békéljen meg azzal a tudattal, hogy a negatív érzések is fontosak az ember életében, teljes elkerülésük nemcsak nem lehetséges, de veszélyes is. Másodszor, tárgyssa ki az elméjét, hogy minél több személyes testi-lelki növekedést élhessen meg. Ennek egyik eszköze, hogy a gondolkodására, mint rögzült szokásra tekint, amit szükség esetén meg lehet és meg tud változtatni, ha gyakorolja a gondolkodása következményeinek, köztük az automatikus negatív gondolatoknak a kritikai felülvizsgálatát. Naponta többször figyelje meg az érzéseit és a gondolatait, és kérdezzen rá, vajon lehet-e másképpen gondolni ugyanarra. Egy másik eszköz az elme elcsendesítése, a tudat kitágítása meditáció, relaxáció segítségével. Végül lépjen túl önmagán, állítsa figyelmének középpontjába azokat, akiket fontosnak tart és szeret, akiknek jóleső érzés örömet szereznie. Nem fogja megbánni!

Fábián Tamás
pszichológus

„Olimpikon is szerettem volna lenni”



Színes, vidám egyéniség Fodor Annamária, akit a közönség a Munkaügyek irreality-sorozatban és a népszerű improvizációs színházban, a Beugróban szeretett meg. A jelenleg több színházban játszó színész szívesen szinkronizál, de a rendezésbe is belevetette magát. Ha pedig a stressz „színre lép”, férjén kívül kutyájuk, Mici segítségére is számíthat. Éppen születésnapján beszélgettünk a Katona József Színház Kantin kávézójában.

► **Hogy éled meg a születésnapodat és hogyan ünnepeled? Képzőművészeti gondolatban bármiféle számvetést eddigi munkáidról?**

► Épp ma van itt, a Katonában Pintér Béla **Ascher Tamás Háromszéken** című csodálatos darabjának a felújító próbája. Már ez szép! Néptáncokkal, dalokkal, gyönyörű pillanatokkal teli előadás, nagyon boldog vagyok, hogy eszükbe jutottam. Az ünneplés pedig: valami finomságot főzünk otthon, az biztos, és hétvégén lemegyünk férjemmel a tengerhez. Szerencsére a születésnapok nem zökkentenek ki, nem szoktam úgy felébredni, hogy Jézusom, most valami más van, mert újra itt egy születésnap. Volt ugyan egy nagy vízválasztó döntésem tavasszal, aminek a következménye, hogy ettől az évtől már nem vagyok a Thália Színház tagja. De játszom még az Átriumban, a Chicagóban, a Mozsár Műhelyben a Manna Produkció sorozatán, a Kortalan kortársban, valamint rendezek is itt egy kétszereplős darabot és jelmeztervezésre is van egy felkérésem.

► **Nem hiányzik, hogy tartoznál valahová, legyen egy állandó bázis?**

► Ez a helyzet most kielégít. Nem a szabadúzás vonzott (nem szeretem ez a szót, de nincs rá jobb kifejezés), hanem a kíváncsiság hajt mindenkifölött. És az, hogy tudom, mikre vagyok képes, és így nem lehet baj. De olyan feszültséget is fel kellett oldanom, kiiktatnom a hétköznapjaimból, ami már-már kezdett káros lenni az egészségemre. Végül – azt gondolom, nagyon helyesen – az életet választottam.

► **Bábszakon végeztél, az Új Színházban kezdted, onnan mentél át a Tháliába. S most még szélesebbre tárult a világ. Mi vagy elsősorban? Színész, bábszínész, rendező vagy jelmeztervező?**

► Az igazat megvallva kislány koromban szertornáztam és arról álmodtam, hogy olimpikon leszek, de egy betegség miatt mindez szertefoszlott, amit nagyon nehezen éltem meg. Viszont jókor fogalmazódott meg bennem a színészet mint mesterség gondolata, s az, hogy bábtagozaton végeztem, mindenképpen egyfajta pluszt is adott. És valóban, jelmezt is tervezek, ez is színesíti a munkámat. Elsősorban színész vagyok, de rengeteg minden érdekel. Most épp rendezek is, egy négy éve dédelgetett álmot valósítok meg: az Ég és nő között című darabot csinálom, a premierje decemberben lesz a Mozsárban. Lesz benne minden, ami egy színész szemének, szájának, testének vágya színpadon – és még egy picit több is talán.

► **Mindez, gondolom, tele van stresszel, és rengeteg energiát is igényel. Hogy tudod ezeket kezelni?**

► A férjem élsportoló volt, most kenus edző, aki csodásan kezeli a stresszhelyzeteket és az én „őrületeimet”, s ahogy tanítványain is alkalmazza a mentális tréningeket a félelem, a stressz legyőzésére, úgy rajtam is. Nekem is jó „edzőm” lett. Nagyon hasonló ez a két pálya – élsport és színészet. De a stressz levezetésére a futás is szuper nekem, nagyon jó energiákat szabadít fel, el tudok általa engedni fölösleges dolgokat, inspiráló és ihlető is egyben. Szép helyen, a természetben futni pedig dupla feltöltődés!

10 VILLÁMKÉRDÉS VILLÁMVÁLASSZAL:

Hegyvidék vagy tengerpart?	Tengerpart.
Shakespeare vagy Csehov?	Csehov.
Úszás vagy futás?	Futás.
Virág vagy parfüm?	Mindkettő.
Dráma vagy vígjáték?	Dráma.
Színház vagy film?	Mindkettő.
Meryl Streep vagy Julia Roberts?	Meryl Streep.
Ryan Gosling vagy Geoffrey Rush?	Geoffrey Rush.
Rántott hús vagy sushi?	Rántott hús.
Gyümölcs vagy édesség?	Mindkettő.

► **Említetted korábban, hogy a kutyáddal is szoktál futni. Hol találtatok rá Micire?**

► Mici – aki egy gyönyörű hófehér, vélhetően labrador-agár keverék – szerelem volt az első látásra. Tavaly karácsonykor került hozzánk – a Facebookon hirdette meg egy lány –, akkor lehetett másfél hónapos. Kezdetben nagyon féltünk, hogy mi lesz, hiszen a kutyatartás teljes életmódváltást von maga után, de nem bántuk meg egy percig sem.

► **Gondolom azért, mert a kutya egyfajta relaxációs tréner is, így van?**

► Igen, ráadásul Mici rengeteg szeretetet ad. Imádunk vele sétálni, rendszert hozott az életünkbe: fut, úszik, és miatta még többet megyünk mindenfelé, főleg a szabadba. Micivel még jobban kinyílt a világ, s azt hiszem, minden szempontból is érthető most ez az életemre!

Jarányi Gitta

Világelső
a deutériumcsökkentésben

PREVENTA


csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A Preventa termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban.

További információ, online megrendelés:
www.preventa.hu

Mintabolt: 1118 Budapest, Villányi út 97.,
tel.: +36 1 365 1660, e-mail: info@hyd.hu

Kövesse a Preventát a Facebookon is! 



NAGY LÉPÉS a mellrák megismerése felé

Azonosítottak egy fehérjét, ami jelzi a mellrák életveszélyes áttéteit. Ez lehet az első olyan fehérje, aminek a segítségével meg lehet határozni, hogy egy mellrákos betegnél kialakul-e életveszélyes kockázatot magában rejtő áttét.



Olyan fehérjét azonosítottak norvég és amerikai kutatók, ami fontos jelzője lehet annak, hogy mellrák esetén mikor kell halálos kockázatú áttétekre számítani. A New York-i Icahn School of Medicine at Mount Sinai és a Oslói Egyetem kórházában zajló kutatások eredményét a Breast Cancer Research magazinban tették közzé októberben. A két intézmény kutatói úgy vélik, hogy az NR2F1 kódnevű fehérje szintje lehet az, ami elárulja, hogy a mellben található tumorokból kiszabadult, és a csontvelőbe eljutó rákos sejtek okoznak-e végzetes áttétet vagy sem. Amennyiben magas ennek a fehérjének a szintje, a szőkevény sejtek inaktívak maradnak, de ha alacsony, akkor számítani lehet arra, hogy egy, a mellráknál sokkal súlyosabb másodlagos rákos daganat fejlődik ki az érintett beteg szervezetében.

Megvan a „nyugalmi marker”

Az áttét, szakszóval metasztázis egy összetett folyamat, ami rákos tumorból kiszakadó sejtekkel indul, és több lépésen keresztül újabb daganat kialakulásához vezet a szervezeten belül. Az áttétes daganatok képződése rendkívül komoly kockázatot jelent, ezek okozzák a rákos halálozások 90 százalékát.

A kutatók a vizsgálat során mellrákos tumorokból kiszakadt rákos sejtek útját igyekeztek követni azzal a céllal, hogy azonosítsák, miként lehet megelőzni vagy legalábbis előre jelezni az áttétek kialakulá-

sát. Összesen 86 olyan mellrákos betegtől vettek mintát, akik szervezetében – egészen pontosan a csontvelőjükben – megjelentek a mellükben lévő tumorból származó sejtek. Ezekben a mintákban mérték a jelzett fehérje szintjét, és úgy találták, hogy akiknél ez alacsony volt, vagy egyáltalán nem volt kimutatható az NR2F1 jelenléte, azoknak számottevően kisebb volt a túlélési esélyük, mint azoknak, akiknél magasabb értékeket mértek. A kutatók azt feltételezik, hogy az NR2F1 magas szintje deaktiválja, vagy legalábbis gátolja a mellrákból származó tumorsejteket az áttétképzésben. Úgy vélik, ez lehet az első lehetséges „nyugalmi marker”, aminek segítségével követni lehet, hogyan viselkednek a szervezetben a tumorokból kiszakadt sejtek.

Nem lesznek felesleges kezelések

Figyelmeztettek ugyanakkor, hogy az eredményeiket egyelőre óvatosan kell kezelni, mert csak kis számú mintával tudnak dolgozni, illetve számottevő különbségek voltak a vizsgált alanyok állapota között, és kezelésük módjában. Mindenesetre ha eredményeiket további kutatások is megerősítik, komoly előrelépés lehet, legalábbis a mellrákos emberek kezelésében. A fehérje szintjének ismeretében jó eséllyel meg lehet majd állapítani, hogy egy-egy betegnél szükséges-e további kezelés az áttétek kialakulását megelőzendő. Az NR2F1 fehérjén alapuló tesztek alkalmazásával tovább javíthatunk

hirdetés

a mellrákkezelések minőségén, és sokakat megóvhatunk a fölösleges beavatkozásoktól – közölte Julio A. Aguirre-Ghiso, az az Icahn School of Medicine hematológus és onkológus professzora, aki szerint a fehérje fontos markerként történt azonosítása komoly mérföldkő a mellrák gyógyításában.

Riasztóan nő a rákos halálesetek száma

A mellrák a vezető rákos halálok a nők körében világszerte, a rákos halálozások 13 százaléka köthető hozzá – derül ki az Egészségügyi Világszervezethez (WHO) tartozó Nemzetközi Rákkutatási Hivatal (IARC) adataiból. Magyarországon is hasonló a helyzet, a rákkal diagnosztizált magyar nők közül majdnem minden negyedik mellrákban veszti életét.

A fentebb említett adatok az IARC közelmúltban közzétett, rákos betegségekre vonatkozó idej előrejelzéséből származnak. A számok alapján nem sok okunk van az örömről. A szervezet becslése szerint 2018-ban 18,1 millió embernél diagnosztizálnak rákos megbetegedést, és 9,6 millióan halnak meg

majd a daganatos betegek közül világszerte. Minden 8. férfi és 11. nő halálát rák okozza.

Magyarországon összességében több mint 70 ezer új rákos megbetegedést, és 33 ezer rákos halálesetet jelzett előre az IARC idénre. Adataiból szomorú kép rajzolódik ki: minden harmadik magyar ember arra számíthat, hogy 75 éves kora előtt rákos lesz, és száz magyar közül 16-an – vagyis minden hatodik ember – rákban fog meghalni. Míg a nőknél a mellrák vezet a rákos halálokok között, a férfiak esetében ez a tüdőrák: minden ötödik rákbeteg magyar férfi ebbe a betegségbe hal bele.

A rák lesz a vezető halálok

Hat éve, amikor az előző hasonló jelentést készítette az IARC, még 14,1 millió új beteggel és 8,2 millió halálesettel számoltak világszerte. A számottevő növekedést több tényező okozza: nő a föld népessége, öregszik a társadalom, a fejlődő országok lakói is mind többen követik a gazdagabb országokban jellemző

egészségtelen életstílust, amire a kevés mozgás, az egészségtelen életmód, és az elhízás terjedése jellemző. A folyamatok eredményeként a 21. században a rák válik a vezető halálókká – figyelmeztetett a WHO, de jelezték, hogy találtak biztató adatokat is: bizonyos társadalmi csoportokban egyes rákfajták kockázati tényezője csökkent. Ez annak köszönhető, hogy egyre többfelé szentelnek fokozottabb figyelmet a megelőzésre és a kockázatok csökkentésére.

Erre azonban még több energiát kell fordítani, mert a rák elleni küzdelemben a megelőzésé a kulcsszerep – figyelmeztetett Christopher Wild, az IARC igazgatója. Bár az egészségügyi világszervezet elsősorban a kormányoktól várja, hogy nagyobb energiát fektessenek a rákmegelőzési kampányokba, nekünk nem kell megvárni az ezzel kapcsolatos hivatalos üzeneteket: a dohányzás elhagyásával jelentősen csökken a tüdőrák kialakulásának kockázata, a testmozgás és az egészséges étkezés révén pedig más rákfajták, például a vastagbélrák kialakulásának esélyét is csökkenthetjük.

Ballai Vince

hirdetés

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogomba.hu

06 70 423 1127
 06 30 391 8080

MINŐSÉG FELSŐFOKON

Kulisszatitkok a Béres új laboratóriumából

A Béres Gyógyszergyár számára a legmagasabb minőségű, biztonságos termékek előállítása nem csupán azt jelenti, hogy meg kíván felelni a szigorú szabályoknak: küldetést jelent, amely a termékgyártás minden pillanatában elsőbbséget élvez minden más szemponttal szemben. Ennek a hitvallásnak a tanúbizonysága a vállalat legújabb beruházása is.



„A Béres Gyógyszergyár a termékei előállításánál is többet vállal, mert a Béres minőség nem pusztán a megfelelésről, hanem a kiválóságról szól.” –
Dr. Bischof Zsolt,
 a Béres Gyógyszergyár
 szolnoki gyárának igazgatója.



A fogyasztók ismét igazolták a Béres minőségét

A svájci ICERTIAS 2018- as kutatásában arra kérte a válaszadókat, hogy jelöljék meg azt az érendkiegészítő-gyártót, amely a legmagasabb minőségi színvonalat nyújtja a magyar piacon.

A QUDAL-QUALITY MEDAL 2018/19 díjat (kiváló minőség a vásárlók szavazatai alapján) a fogyasztók a Béresnek ítelték meg.

A közelmúltban fejeződött be a Béres Gyógyszergyár immáron három éve tartó, nagy ívű újabb fontos állomása. A szolnoki gyár tőszomszédságában fekvő, pusztulásnak indult egykori kenyérgyár épületegyüttesébe leheltek új életet, és hozták létre a legmagasabb elvárásoknak megfelelő, korszerű minőség-ellenőrzési laboratóriumukat. A mostani beruházás a tavalyi, nagyszabású gyártókapacitás-bővítő beruházás folytatása, melyre többek között azért volt

szükség, hogy a növekvő lehetőségekkel, a gyártókapacitás jelentős bővülésével a kutatás-fejlesztés és a minőség-ellenőrzés is lépést tudjon tartani.

Mindez jól tükrözi a Béres azon szemléletét, hogy a korszerű technológiával történő termékgyártás csak felkészült szakemberekkel és modern vizsgálólaboratóriummal együtt képes innovatív és az előírásoknak mindenben megfelelő, sőt azt felülmúló, kiváló minőségű termékeket előállítani.

A Béres minőséghez kapcsolódó követelményrendszer már a beruházás indításakor nagy hangsúlyt kapott, és ennek figyelembevételével került sor a legszigorúbb nemzetközi előírásoknak megfelelő laboratórium tervezésére. A beruházáshoz kapcsolódóan 37 új munkahely jött létre, és a több mint 400 Béres dolgozóból összességében 70 szakember dolgozik az újonnan létrehozott laboratóriumi és üzemi területeken.



Fókuszban a biztonság

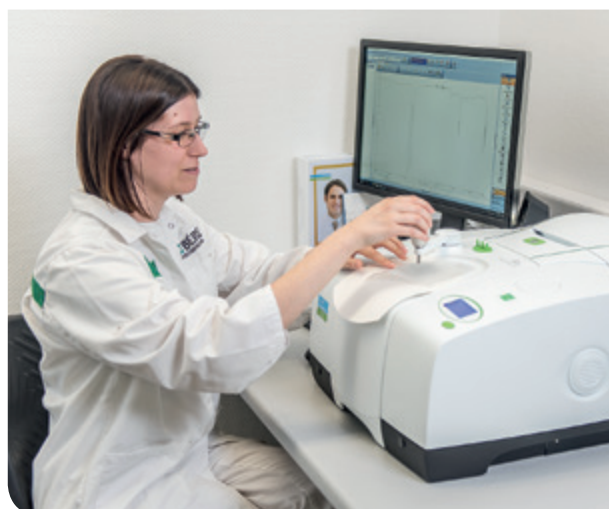
A beruházás szíve-lelke a főépület, ahol a minőségirányítás, a minőségbiztosítás és a minőség-ellenőrzés folyik. A létesítmény első részlegében újonnan beszerzett, a legmagasabb technikai színvonalat képviselő, kisebb, laborméretű, ún. tesztüzemű gyártógépek működnek. Azzal, hogy ezek a berendezések itt kaptak helyet, a kutatás-fejlesztés üzemelés előtti folyamatokat tesztelő ága, mely eddig Budapesten működött, most Szolnokra költözhetett. „A minőséget és a biztonságot növeli, ha a kutatás-fejlesztésnek a gyártást közvetlenül megelőző szakasza gyorsan és gördülékenyen tud együttműködni” – emelte ki dr. Bischof Zsolt, a Béres Gyógyszergyár szolnoki gyárának vezetője. A fejlesztés alatt szerzett tapasztalatok átadása segíti a

megfelelő minőségű termékek előállítását az üzemelés követően. A kutatás-fejlesztés az új termékek gyártástechnológiájának kidolgozása mellett olyan vizsgálati módszerek kifejlesztését is végzi, melyeket a későbbiekben a minőség-ellenőrzésért felelős szakemberek rutinszerűen alkalmazni tudnak.

Úrtechnika Szolnokon?

Az épület további helyiségeiben a minőség-ellenőrzés folyik. A Béres termékpolitikájának megfelelően a kötelezően előírtakon felül több-leterőforrásokat fordít a minőség biztosítására, legyen szó gyógyszerrel vagy étrend-kiegészítőről. Minden termékét a gyógyszereknél alkalmazott szemlélettel és módszerekkel, ugyanolyan szigorúan ellenőrzik. A vállalat szakemberei itt olyan, újonnan beszerzett vizsgálóeszközökkel dolgoznak,

amelyek közül jó pár a laikusok számára akár űrtechnikának is tűnhet. Természetesen nincs erről szó, de pl. az ICP-berendezés 6000-8000 kelvines plazmája (forróbb a Nap felszínénél) valóban lenyűgöző. „A Béres szakembergárdája, a Béres minőség garantálása érdekében, saját laboratóriumi vizsgálatokkal ellenőrzi a beérkező alapanyagokat is – emelte ki Kovács Angelika, a gyógyszergyár minőségirányítási igazgatója. Majd hozzátette: – Természetesen az ellenőrzések itt nem érnek véget, hanem végigkísérik a teljes gyártási folyamatot, egészen a késztermékig, sőt a csomagolóanyagokra is kiterjednek. Maximálisak vagyunk, a tökéletes termék elérése a cél. Egyetlen olyan terméket sem adunk ki a kezünk közül, amelyről nem vagyunk meggyőződve, hogy tökéletes.”



INFRAVÖRÖS SPEKTROFOTOMÉTER AZ ALAP- ÉS CSOMAGOLÓANYAGOK VIZSGÁLATÁHOZ

A Béres a kereskedelmi partnereitől is a legmagasabb minőséget várja el, így az alap- és csomagolóanyagai is mind minősített beszállítóktól származnak. A beérkező anyagokat laboratóriumi körülmények között ismét ellenőrzik és minősítik. Ameddig a labor nem igazolja az előírásoknak megfelelő értékeket, nem kerülhetnek be a gyártási folyamatba. A Béres Gyógyszergyár a partnerek kiválasztása során is – amely már a minőségirányítási folyamat része – a biztonságra és a minőségre helyezi a hangsúlyt.

GYÓGYSZERFORMA-VIZSGÁLATOK KIOLDÓDÁSVIZSGÁLÓVAL

Ebben a folyamatban olyan tulajdonságokat vizsgálnak a szakemberek, melyek a gyógyszerforma (filmtabletta, rágótabletta, kapszula, oldat) legfontosabb jellemzőiről adnak felvilágosítást. A kioldódásvizsgáló segítségével megfigyelhető például, hogy a termék miként viselkedik a gyomorban, de mérik a törési szilárdságot, a szétesési időt, a kopási veszteséget és a hatóanyag-kioldódást is.



KLÍMASZEKRÉNY A STABILITÁSI VIZSGÁLATOKHOZ

Az eltarthatósági idő meghatározása a Béresnél szisztematikus vizsgálati eredmények alapján történik. A tabletták élettartamát az ún. stabilitási vizsgálatokkal igazolják, azaz a termékeket több évre klímaszekrényben helyezik el, melyekben ellenőrzött körülmények között, 25 fokon és 60%-os páratartalommal tárolják, közben pedig rendszeresen bevizsgálják őket. A Béres-termékek kiváló minősége a szavatossági idejük utolsó napjáig garantált.

RENDSZERES HATÓANYAGTARTALOM-VIZSGÁLAT FOLYADÉKKROMATOGRÁFFAL ÉS ICP-ANALÍZISSSEL

A tabletták megfelelő tömege fontos és könnyen mérhető paraméter, melyet a gyártás során folyamatosan ellenőriznek, mindemellett ez még nem elegendő annak igazolására, hogy a hatóanyagok kellő mennyiségben benne is vannak a készítményben. A minőséget ugyanis alapvetően nem a tabletták tömege, hanem hatóanyag-tartalmuk határozza meg. A vitamintartalom méréséhez jellemzően folyadékkromatográfot használnak, míg az ICP-berendezés magas hőmérsékletű, 6000-8000 kelvines plazmájának köszönhetően a beérkező minták nyomelem- és ásványianyag-tartalmának nagy pontosságú vizsgálata válik lehetővé. A Béresnél az elkészült gyártási tételek hatóanyag-tartalmát is rendszeres időközönként ellenőrzik.



ELEMSZENNYEZŐK ELLENŐRZÉSE RÖNTGENFLUORESCENS SPEKTROMÉTERREL

Mindannyian csak olyan terméket szeretnénk fogyasztani, amely nem tartalmaz káros anyagokat, és biztosan megfelel a nehézfém-szennyezőkre előírt szigorú határértékeknek. Erről a Béres a felhasznált alapanyagok esetében saját vizsgálatokkal győződik meg az erre a célra újonnan beszerzett röntgenfluoreszcens spektrométer segítségével. „Felelősek vagyunk a fogyasztóink egészségéért, így a minőség tekintetében nem hagyatkozhatunk kizárólag a beszállítóink vizsgálati eredményeire” – vallják a cég szakemberei.

„Maximalisták vagyunk, a tökéletes termék elérése a cél” –
Kovács Angelika,
a Béres Gyógyszergyár
minőségirányítási igazgatója.

Minden fogyasztó nyugodt lehet, hogy ami hatóanyag egy Béres-termék dobozán szerepel, az kellő mennyiségben biztosan benne is van a termékben az eltarthatósági idő végéig.



biomed[®]

Otthon a természetben[®]

VADGESZTENYE KRÉM COOL



Az ápolat lábak
szakértője



Visszérgyulladás
okozta bőrtünetek,
fáradt és feszülő lábak
ápolására.

Kellemesen hűsítő
mentollal.



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

www.biomed.hu



biomed.kft

Krokodilkönnyek **SZEMVÖRÖSSÉG** ellen

Sokszor észre sem vesszük, milyen mostohán bánunk a szemünkkel: dörzsöljük, eröltetjük, irritáló szemfestéket teszünk rá, nem tartjuk be a kontaktlencse viselésének legalapvetőbb szabályait, hogy csak néhányat említsék a szemvörösödést kiváltó tényezőkből.

Ha pedig beüt a baj, akkor minél gyorsabban és hatékonyabban szeretnénk orvosolni. A szemvörösség, szemszárazság 21. századi népbetegség, amit a számítógépek, az okostelefonok túlzott használata vált ki elsősorban: a tartós, monitoros munkavégzés során ugyanis jelentősen csökken a pislogások száma, s ez úgynevezett „száraz szem” tüneteket okoz, estére a szem elfárad, kipirosodik, idegentest-érzés jelentkezhet. Okozhat szemvörösödést légkondicionált helyiség, huzat, erős fény, sok olvasás, kevés alvás, légszennyezettség, füst, szembe kerülő szépségápolási szerek (szemfestékek, krémek, samponok), komolyabb esetekben pedig allergia vagy fertőzés.

Nem mindegy, milyen a váladék

A szem azért lesz vörös, mert ha begyullad, kitágulnak a vérerek, és több vér áramlik rajtuk keresztül. Ha a szem váladéka vízszerű, az vírusra és allergiára utal, ha pedig sárgás, gennyes, s a szem reggelre bedagad, akkor baktériumos fertőzésre gyanakodhatunk. A bakteriális és vírusos szemgyulladás fertőző, ilyenkor különösen ügyelni kell a kéz tisztán tartására! De az is nagyon fontos, hogy semmi esetre se nyúljunk szemünkhöz, főként ne dörzsöljük!

Csak bátran a műkönyvel!

Vörös szem esetében az sem mindegy – ahogy azt a kaliforniai Stanford Egyetem egyik szemészprofesszora is állítja – hogy hány évesek vagyunk. Negyven év fölött ugyanis gyakrabban vörösödik be szemünk, amitől nem kell megijednünk, mondja a professzor, aki szerint a leghatásosabb módszer, ha „krokodilkönnyeket” hullatunk. Ez alatt olyan műkönyv-készítményeket

JÓTÉKONY BOROGATÁSOK

Az alábbi borogatások időtartama mindössze 15-20 perc. A folyadékot soha ne csepeptsük a szemünkbe, annak jótékony hatását a szemhéj szerkezetének kapillaritása biztosítja.

Fekete vagy zöld teás borogatás

Mindkét tea fajta számos bioflavonoidot tartalmaz, amelyek a vírusos és bakteriális fertőzések ellen is hatékony gyógymódnak bizonyultak, valamint a gyulladást is csökkentik. Áztassunk be két teafiltert (hűtőben kicsit le is hűthetjük), majd helyezzük a filtereket szemre és relaxáljunk!

Gyógynövényes borogatás

A fentiek szerint járjunk el, a borogatáshoz javasolt gyógynövények: kamilla, cickafark, körömvirág, szemvidító fű.

Mézes borogatás

A mézet antibakteriális és antibiotikus hatásai miatt ősidők óta használják gyógyításra. Két evőkanányi mézet két deci vízzel összeforralunk, ahogy kihűlt, máris borogathatjuk vele a vele szemünket.

Burgonyás borogatás

Sokan nem tudják, hogy a nyers burgonya kiváló gyógyhatásokkal (méregtelenítő, gyulladáscsökkentő stb.) bír. Csúpn két vékony szeletet kell szemünkre helyezni, s máris csökken a pirosság.

ért, melyek pótolják szemünk hiányzó nedvességét, de nem készítetik összehúzódásra az ereket. A professzor továbbá a napi 7-8 órás alváásra, valamint a hideg vizes borogatásra esküszik, de vannak egyéb olyan otthoni praktikák is, melyekkel gyors eredményt érhetünk el szemünk védelmében.

Jarányi Gitta

hirdetés



Optaridin

szemhéjspray
kivörösödött, irritált szemre

Keveset pihen?



EPI_OPT_VSZ_2018.10

Dokumentum lezárásának dátuma: 2018.10.10.

Kivörösödtek, égnek a szemei?

A **csukott szemre** alkalmazható **Optaridin spray** kivörösödött és irritált szemre **csökkenti a fájdalmas szemhéj folyamatos dörzsöléséből eredő duzzanatot és ödémát**, javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.



EXTRACTUMPHARMA

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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

PÁLYÁZATOK A PATIKÁBA LÁTOGATÓKÉRT

Idén nyolcadik alkalommal hirdette meg a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége (MOSZ) – a Roche Magyarország Kft. szponzorálásával – az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám pályázatokat. E pályázatok alapvető törekvése társadalmi vonatkozású, céljuk a patikákba betérő, a gyógyszerészekhez forduló betegek érdekeinek felkarolása, az akár csekély szintű egészségügyi ellátásra szorulóknak bizalmának és elkötelezettségének megnyerése a gyógyszerészek szakmai munkája iránt, e munka még magasabb nivóra emelése a betegségek elkerülése és a lakosság egészségének megőrzése céljából. A MOSZ és a Roche Magyarország Kft. ezen a módon is szeretné tudatosítani, hogy a gyógyszertár nemcsak a készítmények kiadására szolgál, hanem az egészségmegőrzéssel kapcsolatos tájékoztató, valamint az egyes terápiák menedzselésének helyszíne is. A 2018. évi díjakat Balamadiban, a Gyógyszerészek XXVIII. Országos Kongresszusán adták át.

Az Év Gyógyszerésze

Az Év Gyógyszerésze pályázat keretein belül a gyógyszerész szakma, illetve a lakosság szavazatai alapján a 10-10 legtöbb jelölését kapott patikus meghatározott témákban, anonim módon adja le publikációját. Ezek elbírálását követően választják meg az Év Gyógyszerészt.

Az Év Gyógyszerésze 2018. pályázat díjazottjai

1. **Dr. Szilva Boglárka** ■ **Megyecímer Gyógyszertár** ■ *Heves*
Gyógyszerészi gondozási lehetőségek és/vagy tapasztalatok a jelentős betegpopulációt (diabetes, hypertonia, stb.) érintő területeken
2. **Dr. Csaba Miklós** ■ **Küttel Gyógyszertár** ■ *Kőszeg*
A vérszegénység gyógyszerészi gondozása
3. **Matastik Pálné dr.** ■ **Csillag Gyógyszertár** ■ *Tiszaroff*
Véralvadásgátlóval kezelt betegek gondozásának jelentősége és protokollja

Különdíjban részesült

Keller Tamásné dr. ■ **Melissa Gyógyszertár** ■ *Szigetszentmiklós*
Egészségnevelés, szűrés az óvodásoktól nyugdíjasokig, együttműködve egészségügyi és más szakemberekkel

Dr. Dér Péter ■ **Kígyó Gyógyszertár** ■ *Mogyoród*
Gyógyszerészi tanácsadás és kompetenciák lakossági megítélése

Kedvenc Patikám

A Kedvenc Patikám-pályázat országosan meghirdetett lakossági választás, mely során a legtöbb szavazatot kapott gyógyszertár elnyeri az ország Kedvenc Patikája címet, amiért minden évben óriási vetélkedés folyik Magyarország teljes területén. Az elmúlt 8 évben a Kedvenc Patikám pályázatnak köszönhetően számtalan olyan kiváló patikai gyakorlatra derült fény, mellyel a beteggondozás magasabb szintre emelhető, s a patikai szolgáltatást igénybe vevő közönség érdekei még inkább előtérbe kerülhetnek.

A pályázat sikerességét bizonyítja az évi 15-18 ezer lakossági szavazat, melyek nem ritka esetben személyes üzenetekkel, a javasolt patikákat és azok vezetését méltató véleményekkel érkeznek.

A Kedvenc Patikám 2018. pályázat díjazottjai:

1. **Igazgyöngy Gyógyszertár** ■ *Nagykálló*
2. **Fehér Kígyó Gyógyszertár** ■ *Orosháza*
3. **Pető Gyógyszertár** ■ *Tataháza*



Fürdőgyógyászat – KÖZELEG A TÉLI SZEZON!

A gyógyfürdőkben a gyógyvíz, mint természetes gyógytényező felhasználásával zajlik a gyógyászati és rehabilitációs tevékenység. Ezek fontos szerepét elismerve a Társadalombiztosítás (új nevén: NEAK) támogatást nyújt a biztosítottak számára a gyógyfürdő kúrák szolgáltatói árához, ezzel is könnyítve a krónikus reumatológiai, ortopédiai, neurológiai vagy érbetegségben szenvedők hozzáférését a fürdőgyógyászati ellátásokhoz.

lassan beköszöntenek a hideg hónapok, amelyeket a mozgásszervi betegségekben szenvedők nehezen viselnek. Különösen indokolt ebben az időszakban felkeresniük a gyógyfürdőket, s közülük is azokat, amelyek a TB által támogatott fürdőgyógyászati kezeléseket, komplex kúrákat kínálnak.

TÁMOGATÁS – csak orvosi beutalóval

Támogatott fürdőgyógyászati kezelésekre reumatológus- vagy fizioterápiás szakorvos, mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, ortopéd szakorvos vagy traumatológus szakorvos állíthat ki beutalót – vényt – ami mellé a kezeléseket rögzítő Kezelőlapot is mellékelnek. Magánrendelésen nem írható fel támogatott fürdőgyógyászati beutaló, csakis állami egészségügyi intézményben, viszont több, a TB-vel szerződésben álló gyógyfürdő is foglalkoztat olyan szakorvost, aki erre akár a helyszínen is jogosult. Érdemes tehát tájékozódni a lehetőségről a fürdőválasztás során.

FONTOS TUDNI

A gyógyászati ellátások igénybevételéhez utazási költségtérítés jár az általános szabályok szerint. Az utazási utalványt a gyógyászati ellátást rendelő orvos állítja ki, majd a szolgáltatás igénybevételét követően a fürdő által kijelölt személy igazolja, illetve szükség szerint kiállítja az utalványt.

Évente 2 kúra, ÖSSZESEN 120 KEZELÉS

A támogatott fürdőgyógyászati kezeléseket az érvényes

Tb kártyával rendelkezők évente kétszer vehetik igénybe. E kezeléseket kúraszerűen fejtik ki hatásukat, ezért célszerű, hogy 1-1 kúra 2-3 hétig is eltartson. Az érvényes szabályok szerint egy kúra összesen 4-féle kezelést tartalmazhat az alábbiak közül:

- gyógyvízes gyógymedence (ideértve a hévizi tófürdőt is)
- gyógyvízes kádfürdő
- izsappakolás
- súlyfürdő
- szénasavas fürdő
- orvosi gyógymasszázs
- víz alatti vízsugármasszázs
- víz alatti csoportos gyógytorna
- komplex fürdőgyógyászati ellátás
- 18 éves kor alatti csoportos gyógyúszás
- szén-dioxid gyógygázfürdő (mofetta)

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁRA IS ELSZÁMOLHATÓ

A kúra során a fürdőszolgáltató által felszámított költségek számláját – kivéve a hotelszolgáltatását – általában az egészségpénztárak is elfogadják.

A számla kiállításának módjáról azonban célszerű előre egyeztetni az érintett egészségpénztárral.

A kúra során mindegyik kezeléstípus 15 alkalommal vehető igénybe, vagyis a 2-3 hetes kúra során az előzetesen kiválasztott 4-féle kezelésből összesen 60 alkalommal részesülhet a páciens. A 18 év alattiak csoportos gyógyúszása hetente (iskolai szünetben pedig naponta) két alkalommal vehető igénybe, oly módon, hogy a kúra összesen legfeljebb

52 kezelésből állhat, és 26 hétig tarthat. A szén-dioxid gyógygázfürdő ellátás esetében naponta legfeljebb 1 kezelés végezhető, azzal, hogy egy kúra 15 kezelésből áll, és maximum 4 hétig tarthat.

Fürdőként eltérő KÖLTSÉGTÉRÍTÉS

Az egyes kezeléseket társadalombiztosítási támogatása ugyan országosan egységes, ám – mivel a fürdőszolgáltatás szabad ármegállapítású – a gyógyfürdők szabadon határozhatják meg saját térítési díjait. Érdemes ezért a gyógyfürdő kiválasztása előtt összehasonlítani az általuk közölt árakat is.

NEM MINDENKINEK AJÁNLOTT!

A fürdőgyógyászati kezelésekre alkalmazása kifejezetten ellenjavallt az alábbi esetekben:

- heveny gyulladásos, rákos, rosszindulatú daganatos megbetegedések
- keringési elégtelenség
- súlyos vérnyomás elégtelenség
- gümőkóros megbetegedés
- súlyos központi idegrendszeri megbetegedés
- fertőző bőrbetegség

MIT KELL TENNI a kúra végén?

A kúra befejezését követő három héten belül a gyógyászati ellátást rendelő orvoshoz ellenőrző vizsgálatra kell menni, és a kezelőlapot át kell adni neki. Aki az ellenőrző vizsgálaton nem vesz részt, vagy a kezelőlapot nem adja le, újabb kúrára nem jogosult.

Hollauer Tibor



Sokan nem tudják, hogy a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő által támogatott fürdőgyógyászati kezeléseket érvényes biztosítási kártyával rendelkezők évente két alkalommal vehetik igénybe. Egy kúrában 4 féle gyógytényező lehet, a kúra kezelésenként 15 darabot tartalmazhat.

Azért, hogy minél több beteg számára elérhető legyen ez a lehetőség,

OKTÓBER 1-TŐL DECEMBER 31-IG

ismét rendkívül kedvezményes csomagáron nyújtjuk a NEAK által támogatott kezeléseket:

**LEGKEDVEZŐBB CSOMAGAJÁNLATUNK:
AKÁR NAPI 4 KEZELÉS + FÜRDŐBELÉPŐ
MINDÖSSZE 1500 Ft/nap (hétköznapokon)!**

Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) **10% kedvezményt** biztosítunk a gyógyfürdő kezeléseik csomagárából!

Reumatológiai szakrendelésünkön beutaló és várólista nélkül fogadjuk a betegeket!

További kedvezmények:

- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén **vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt**
- Minden gyógykúrát igénybe vevő vendégünknek kezelési napokon **1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet** adunk ajándékba
- Kezelőlappal **20% kedvezménnyel** vehető igénybe az Aqua-Palace Élményfürdő, valamint kezelési napokon ingyenesen látogatható az Árpád Uszoda

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!

Szállásközvetítés, információ:
Thermal Tourist: Telefon: +36 52/558-551,
E-mail: thermaltourist@hungarospa.hu

Egészségünk és AZ ÁSVÁNYI ANYAGOK

Testünk mindössze 4-5%-át alkotják ásványi anyagok – miközben például (nemtől és életkortól függően) a víz aránya 50-70% körül változik. A szervezetünkben megtalálható ásványi anyagokat szokás makro-, illetve mikroelemekre csoportosítani: előbbieket több, utóbbiakat kevesebb mint 0,005%-át teszik ki a testtömegnek. Fontosságukat e számok nem mutatják meg – hiányuk ugyanis súlyosan veszélyezteti szellemi- testi jóllétünket. Mit tehetünk a hiánybetegségek ellen?



A mikroelemek egészségünkben, a helyes táplálkozásban betöltött szerepével kapcsolatban már több mint két évtizede számít etalonnak az a dokumentum, amelyet az Egészségügyi Világszervezet (WHO, *World Health Organization*) felkérésére állítottak össze a téma világszerte legjobbnak számító szakértői. A 360 oldalas összeállítás (*Trace elements in human nutrition and health; 1996, Genf*) részletesen tárgyalja az egyes nyomelemek élet-tani hatásait, hiányuk tüneteit, illetve részletes ajánlásokat fogalmaz meg azzal kapcsolatban, miből mennyire van szükségünk naponta egészségünk megőrzéséhez.

A leghatásosabb, legmegbízhatóbb készítmények fogyasztása mellett is ügyelnünk kell arra, hogy étrendünk egészséges, változatos és kiegyensúlyozott legyen, továbbá hogy megőrizzük optimális testsúlyunkat, többek között a rendszeres testmozgás segítségével. Ha valamilyen hiánybetegség tüneteit véljük felfedezni magunkon, akkor ne kísérletezzünk öngyógyítással, hanem kérjük szakember segítségét!

Cink és réz

A cinkről szólva leszögezzük, hogy súlyos hiánya fő klinikai jellemzői közé tartoznak a késleltetett növekedés, a csontrendszer nem megfelelő fejlődése, a szexuális érés időbeli eltolódása. Ezen kívül a cinkhiány több bőr- és hajbetegségért felelhet, illetve olyan szerteágazó szimptomákért, mint az étvágytalanság, az immunrendszer nem megfelelő működése vagy egyes viselkedési változások kialakulása. Bár a napi ajánlott adagot a nem, a kor, a testsúly, az esetleges terhesség/szoptatás stb. figyelembe vételével állapítják meg a szerzők, némi egyszerűsítéssel azt mondhatjuk, hogy 1-3 év között 5, 4-10 év között 6-7, a 19 év fölöttiek körében pedig átlagosan 9 mg-ra van szükségünk naponta ebből a nélkülözhetetlen elemből. A rézről írt fejezet a hiánybetegségeket sorra véve a bőr- és hajpigmentek problémáin kívül a visszértágulatokra, az aneurizmásra való hajlam növekedését, a vérszegénység egyes eseteit, a csontozat törékenyebbé válását, deformálódását sorolja fel. Utóbbi főleg a fejlődésben lévő gyermekeket, illetve már a magzatokat is érinti. Napi ajánlott mennyiségét a

cinkéhez hasonlóan többféle szempont alapján határozzák meg; felnőttek esetében ez napi 1,5-2 mg körül mozog. (A teljes angol anyag angolul, pdf-formátumban letölthető innen: who.int/nutrition/publications/micronutrients/9241561734/en).

Ezt kell tudni a magnéziumról

A WHO egy másik, a fentihez hasonlóan irányadó, a vitaminoknak és ásványi anyagoknak szentelt kiadványa az Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Világszervezettel (*Food and Agriculture Organization; FAO*) közös munka eredményeképpen jelent meg. (*Vitamin and mineral requirements in human nutrition, 2004., 2. kiadás.*) Ennek magnéziumról szóló részében azt olvashatjuk, hogy bár a magnéziumhiány viszonylag ritka állapot, ám például csecsemőknél, gyerekeknél jóval gyakrabban fordul elő, mint felnőtteknél. Különösen hajlamosítanak rá a fokozott vízvesztéssel (pl. hasmenéssel) járó betegségek. Tünetei között megemlíti az éremlyegést, izomgyengeséget, levertséget, a hiányállapot tartós fennállása esetén pedig a fogyást is. Napi ajánlott adagját mintegy 300 mg-ra teszik. (A teljes anyag angolul elérhető itt: apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42716/9241546123.pdf?sequence=)

Speciális készítmények

A különböző ásványi anyagok fontosságát már a gyógyszeripar is régen felismerte: a gyártók sok innovációval igyekeznek olyan termékeket kifejleszteni, melyek a leginkább illeszkednek bizonyos korú, nemű, egészségi állapotú, élethelyzetű stb., egészség tudatos fogyasztók igényeire. Így például a normál látás megőrzéséhez, a terhesség idejére vagy a stressz leküzdésére ugyanúgy ajánlanak speciális készítményeket, mint mondjuk az iskolai feladatok ellátását, a magas mozgásigény következtében jelentkező fáradtság leküzdését segítő termékeket, kifejezetten a gyerekek szervezetének igényeire igazítva. A nyomelemek mellett nem egy táplálék-kiegészítő tartalmaz egyéb hatóanyagokat, például különböző vitaminokat, vagy éppen a szív, az agy megfelelő működését segítő zsírsavakat.

Pap György

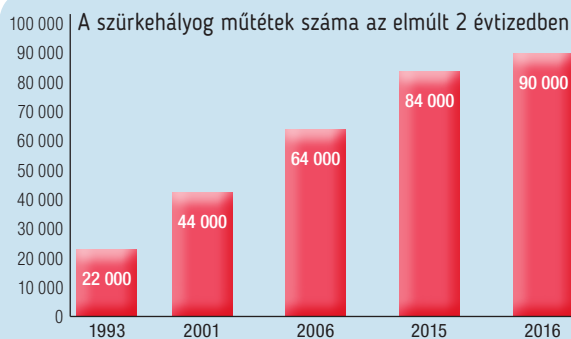
LÁTJA? NEM LÁTJA? NA LÁTJA! A szürkehályog a korral jár

A szürkehályog név némileg megtévesztő, mert azt sugallja, hogy valamiféle „hártya nő” a szemre. Holott nem erről van szó: a szervezet öregedése során a szemlencse homályossá válik, ami a látásélesség csökkenésével jár. Az ilyen típusú „ködös, felhős” szemlencse a „katarakta”, azaz a szürkehályog. Lassan, fájdalom nélkül jelentkezik, jellemzően 50 éves kor felett, s akár több évig is eltarthat, míg zavaróvá válik. Ám a folyamat akár vaksággal is végződhet.

A szürkehályog fejlődése – főleg ha csak az egyik szemet érinti – sokáig akár észrevétlen is maradhat, mígnem gyakran a jó szem véletlen eltakarásával ébred rá a beteg a jelentős látásromlásra. A folyamat lassítását meg lehet kísérelni B-vitaminokat tartalmazó étrendkiegészítőkkel, de „gyógyítása” semmiféle gyógyszeres kezeléssel, szemtornával nem lehetséges. Megszüntetésére egyetlen mód létezik: az elhomályosodott szemlencse műtéti úton való eltávolítása és pótlása a helyére beültetett műanyag szemlencsével.

Finanszírozzák is, meg nem is

Arra vonatkozóan, hogy hányan is élnek ma együtt a szürkehályoggal Magyarországon, különböző becslések vannak, ezek szerint akár a lakosság 20%-át is elérheti a számuk. Szemészeti adatok szerint évente nagyjából 12 ezren is elveszíthetik a látásukat (!) a szürkehályog miatt, de az is igaz, hogy az elmúlt



Forrás: 2017. EÜK 3. szám

A B₁₂-VITAMIN SZEREPE

Egy ausztrál kutatás szerint van összefüggés a vér alacsony B₁₂-vitamin- és folsavtartalma, valamint a szürkehályog kialakulása között, de ez alapján nem jelenthető ki egyértelműen, hogy ha visszapótoljuk a B₁₂-vitamint, nem alakul ki szürkehályog. Persze nem árt komolyan venni e vitamin fogyasztását, márcsak az idegrendszer működésében betöltött fontos szerepe miatt sem: a táplálékok közül elsősorban a húskban, halban, tejtermékekben található meg, legnagyobb mértékben a kagylókban, puhatestűekben és a májban.

20-25 évben dinamikusan nő az operációt választók száma. 2016-ban közel 90 ezer műtétet finanszírozott a Társadalombiztosítás, de csak az egyfokozú lencse beültetése térítésmentes. A multifokális lencsékért a betegeknek külön fizetniük kell.

Hollauer Tibor

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

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

A fájó ízületek kezelése

Testünk annyira bonyolult és komplex rendszer, hogy néha igazán nehéz kiismerni és megérteni üzeneteit. A fájdalom jel, hogy valami nincs rendben, a fájdalom helye viszont sokszor megtévesztő lehet. Például a csuklónkban jelentkező kellemetlen, éles érzés akár váll-problémákra is utalhat.

KOBRALGIN® krém*

A mozgás fájdalmára

- Megerőltetés, húzódás okozta izomfájdalmak csökkentésére.
- Reumatikus bántalmak okozta fájdalmak enyhítésére.



Egészséggépztári kártyára 100%-ban elszámolható!

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

KOBRALGIN® tableta

- Nehéz fizikai munkát végzőknek, idősebb korosztályak javasolt.
- Glükózamin-szulfátot, kondroitin szulfátot, metil-szulfonil-metánt és kurkuma kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő tableta.



KOVITOX® krém*

Az izmok bemelegítésére

- Sportolóknak az izmok bemelegítésére, izomgörcsök oldására.
- Mozgásszervi panaszok esetén az ízületi fájdalmak enyhítésére.



Egészséggépztári kártyára 100%-ban elszámolható!

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

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

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

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

Manapság nagyon sok embernek okoz kellemetlenséget napi szinten valamilyen ízületi probléma. A nyak, a derék, a váll, a térd vagy az ujjak ízületeinek fájdalmával a 40 év feletti korosztály nagy része szembesül. A porckopás szintén népbetegségnek számít, okairól, megelőzésének és kezelésének lehetőségeiről dr. Taller Gabriellát kérdeztük korábban.

Az ízületi betegségeknek több mint 100 típusa ismert, amelyeket két csoportba sorolunk. Az egyikbe az akut és krónikus gyulladások (arthritisek), a másikba az ízületi kopások (artrózisok) tartoznak. Az artrózis bármelyik ízületben kialakulhat; hátterében a mozgásszegény életmód, a túlsúly vagy valamilyen sérülés áll. A csontok felszínét védő és a lengéscsillapító szerepét betöltő porc kopása miatt a csont a másik csonthoz dörzsölődik, és

az ízület fájdalmasan merevvé, duzzadtá válik. Artrózis általában 60 év felett jellemző, és a nők körében gyakoribb. Az arthritis oka lehet az ízületek baktérium-, vírusfertőzés vagy anyagcserezavar miatt kialakult gyulladása. A köszvényt a vér magas húgysavszintje idézi elő. Szintén gyakori a reumás ízületi gyulladás.

Derék dolog

Tíz derékfájós emberből hét inkább együtt él a panaszokkal, ahelyett, hogy orvoshoz vagy gyógytornáshoz menne – derült ki az Országos Gerincvédő Egyesület nemrégiben végzett felméréséből. Sokan inkább kiphíhennék a hátfájást, pedig ilyenkor egészségesebb átmozgatni az izmokat – mondta az egyik kereskedelmi rádióinak Almásy Csillagerincterapeuta, gyógytornász. A felméréssel azt igyekeztek vizsgálni, hogy a derékfájás mennyire befolyásolja az emberek mindennapi életét, illetve mit tesznek a megelőzés, a kezelés érdekében – mondta el a szakértő. Almásy Csilla szerint a többség inkább a passzív megoldás híve, és főként masszázusra jár, illetve kenőccsel, gyógyszerrel kezeli a fájdalmat. A válaszadók kis százaléka kéri szakember segítségét, jellemzően inkább otthon maradnak és pihennek, elkönyvelik, hogy a panaszok a korral járnak, vagy az ülőmunka következményei. Bár korábban a pihenést javasolták az egészségügyben, ez valójában nemhogy nem javít, de egyenesen ronthat a beteg állapotán. Mozgásszervi problémák ugyanis a döntő esetekben az ízületek körüli lágy részekben kialakuló diszfunkció, keringési gondok miatt jönnek létre, ha pedig lefekszünk, akkor ezek csak erősödnek. Megoldás lehet, ha aktív életmódot élünk, arra azonban figyeljünk, hogy kezdetben ne terheljük túl a szervezetünket – tanácsolta a szakember, hozzátéve, hogy érdemes megtanulni a speciális gyakorlatokat.

Dózsa-Kádár Dóra

Csípőízületi problémák esetén kifejezetten jól tesz a mellúszás a széles ívű lábtempó miatt, ami megelőzheti a később kialakuló ízületi zsugorodásokat. Ideális megoldás lehet egy szobabicikli (vagy akár utcai bicikli), ha sikerül deréktámaszos ülésben tekernünk, ami enyhén hátradöntött helyzetben van. A lényeg, hogy semmiképpen se görnyedjünk előre a kormányhoz, így a derekat sem terheljük. Térdízületi kopás esetén a lejtőn felfelé és az ellenállással szembeni tekeréssel és a futással is csinálni kell banni! Legyünk óvatosak, amikor kemény talajon gyalogolunk, mert ez hosszú távon nem tesz jót a térdízületnek. Viseljünk kényelmes, párnázott cipőt! Az ütközéssel, rázkódással és hirtelen irányváltattal járó, intenzív mozgásformák (például labdajátékok), valamint az ugrálás edzések csakis egészséges ízületű embereknek ajánlottak.



Neked nem
kell segítség?

SZELLEMI FRISSESSÉG

FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉG

PSZICHIKAI TERHELHETŐSÉG

SZEXUÁLIS ENERGIA

HORMONEGYENSÚLY

ÚJDONSÁG!

FEMINIA

herbál vitaminkomplex nőknek

PERIU MACA, GÖRÖGSZÉNA, KOREAI
GINZENG, GINKGO BILOBA KIVONATAI
L-ARGININNEL és 11 vitaminnal

A Feminia összetevői segítik a szellemi frissességet, a memóriát, a pszichikai és testi terhelhetőséget, de jótékonyak a hormonaktivásra, és a szexuális energiára, a libidóra.

A női szervezet fittsége, roborálás céljára napi 2x2 kis méretű kapszula ajánlott.

Egy doboz 120 kapszulát tartalmaz.



Minőségét megőrzi a doboz alján jelzett időpontig (nap/hó/év). Tárolása száraz, hűvös helyen.

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban.

A készítmény új, kérje gyógyszerészét, minden gyógyszernagykereskedés azonnal szállítja.

Tel: 06-30-2100-155 és webáruházban: pharmaforte.hu

Pharmaforte

Együtt lehet élni az inkontinenciával

Ahhoz képest, hogy milyen keveset beszélünk róla, sokakat érint vizelettartási probléma. A szemérmes hallgatás a vele járó szégyenérzettel függ össze, pedig tünetei sokszor könnyen mérsékelhetőek vagy kontroll alatt tarthatók.

Atmeneti inkontinenciát okozhatnak egyes ételek, italok, gyógyszerek, a székrekedés és a túlsúly is. Tartós inkontinenciával járhat együtt nőknél a terhesség és a szülés, férfiaknál a prosztataproblémák. Idősebbeknél a húgyhólyag izmainak elöregedése, nőknél a menopauza. A neurológiai problémák (SM, Parkinson-kór) zavart okozhatnak a húgyhólyag működését ellátó idegpályákban. Az arthritis, ami miatt – bármilyen banális is – előfordul-

hat, hogy valaki a nehezen mozgó, fájós ujjaival nem tudja időben kigombolni a nadrágját.


A leggyakoribb és legenyhébb a stresszinkontinencia, amikor kis mennyiségű vizelet távozik tüsszentéskor, köhögéskor, fizikai erőfeszítéskor. Súlyosabb eset a gyakori vagy állandó vizeletcsöpögés, illetve a hirtelen érkező vizelési inger, ami olyan gyors és erőteljes, hogy nem sikerül elérni a vécére. Az inkontinencia maga azonban nem


betegség, hanem tünet, aminek akár súlyos egészségügyi problémák is állhatnak a háttérben, ezért fontos, hogy ha észleljük, mindenképpen jelezzük orvosunknak!

A betét sokat segíthet

Az inkontinencia a kiváltó ok kezelésével meg is szüntethető, de ez időbe telhet, és addig is kell valamilyen megoldás, hogy az érintett a körülményekhez képest továbbra is teljes életet élhessen. Erre szolgálnak az inkontinenciabetétek, persze nem mindegy, hogy melyiket mire használjuk. Csepegésre elegendő a vékonyabb, diszkrétebb változat vagy a nedvszívó alsónemű. Célszerű patikákban beszerezni, mert a patikus praktikus tanácsokkal láthat el minket a fajtáiról, használatáról. Az inkontinenciabetéteknek nagyobb a nedvszívóképességük, megkötik a kellemetlen a szagokat, és bár a bőrirritációt is segíthetik megelőzni, javasolt bőrpoló krém használata is. Egyes betétek támogatott formában is hozzáférhetőek. Kérjen tájékoztatást házi orvosától, és használja, amíg sikerül meghatározni és kezelni a kiváltó okot!


Ballai Vince





INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Fekete Ferenc
 urológus beszél a betegségről:
 Tüsszentéskor elcsöpönő vizelet -
 ez már inkontinencia!



hirdetés

MoliCare® Premium



MoliCare Lady Pad
(női betét)



MoliCare Lady Pants
(női fehérenemű)



MoliCare Men Pants
(férfi fehérenemű)



MoliCare Men Pad
(férfi betét)

ÚJ

A nők és férfiak különböző anatómiájához kialakított nedvszívó betétek és fehéreneműk enyhe és közepes súlyos inkontinenciára.

- biztonságos védelmet nyújtanak,
- puha és légáteresztő anyaguk kellemes száraz érzést biztosít,
- aloe verával kezelt, bőrbarát felületük fenntartja a bőr egészségét.

Keresse a patikákban és segédeszköz boltokban



www.hartmann.hu

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

7 MÓDSZER a szorongás leküzdésére

A pánikroham egyre több és több ember mindennapjait keseríti meg, ám szerencsére már számos hatékony megoldás létezik a szorongás és az ezzel járó kellemetlen rohamok leküzdésére.

1. Tudatos légzés

Köztudott, hogy a stressz oldására bevethető az egyik legegyszerűbb és legősbibbi megoldás; a mély és tudatos légzés. A légzés problémafókuszú irányításával, a különböző légzéstechnikák alkalmazásával a hirtelen ránk törő rohamokat is enyhíthetjük, sőt a gyakorlottabbak akár meg is állíthatják így a testükben lassan szétáradó pánikot. A kapkodó légzés lecsillapításának és ezzel az agy nyugalmi állapotba való visszahelyezésének trükkje pofonegyszerű: a kilégzés kétszer olyan hosszú legyen, mint a belégzés.

2. A MERJ módszer

Barry McDonagh könyve a tengerentúlon már best-seller lett, ami nem is meglepő, hisz egy egyszerű és hatékony módszer leírása, amivel maga az író is meg tudott szabadulni a rá törő pánikrohamoktól. A Publio kiadó gondozásában megjelent kötet segítségével már rengetegen örökre búcsút mondtak a heves szívdobogás, légszomj, izzadás, remegés, görcsök, szédülés, borzongás és hőhullámok kellemetlenségeinek.

3. Meditáció

A meditáció nemcsak rohanó életmód esetén vehető be, de a cikázó gondolatok lenyugtatása és a stressz leküzdése mellett a harmonikusabb mindennapok kialakításában is segítségünkre lehet. Ha pedig testileg és lelkileg is odafigyelünk magunkra, akkor kisebb az esély egy-egy pánikroham felbukkanására. Ha nem tudjuk, miként kezdjünk neki a meditációnak, keressünk ezzel a témával foglalkozó videókat, applikációkat, hisz kezdőként a vezetett meditáció lehet a leghasznosabb és leghatékonyabb módja annak, hogy elsajátítsuk ezt a technikát.

4. Stresszcsökkentő életmódváltás

Az egészségünkre és közérzetünkre negatív hatással bíró, zavaró tényezők kiiktatása is sokat segíthet a szorongás leküzdésében. A kellő pihenésnek hála az idegrendszer is sokkal kiegyensúlyozottabb lesz, míg a koffein, az alkohol és a nikotin elhagyása segíthet a szervezetnek ellazulni, megszabadulni a folytonos izgalmi állapottól. Kávé helyett például váltsunk nyugtató, harmonizáló gyógyteákra. Emellett ügyeljünk a vitaminokban és nyomelemekben gazdag, változatos táplálkozásra is.

5. Nyugodt környezet

Érdemes lehet környezetünkben is kiiktatni a zavaró tényezőket. Sokan a kellemes színek erejére esküsznek, míg mások az illatok hatalmában hisznek. Az aroma- és fényterápia mellett érdemes minél

több természetes anyaggal, élő növényekkel körbevennünk magunkat, de ha el kell hagynunk a biztonságos menedéket, akkor sem kell kétségbe esnünk. A tömegközlekedés közben ránk törő szorongást is enyhíthetjük, ha például megnyugtató, pozitív érzéseket és emlékeket felidéző zenét hallgatunk.

6. Akupresszúra és reflexológia

Sokan hisznek az akupunktúra erejében, de ha félünk a tűszúrástól, akkor is van megoldás. Az akupresszúrás nyomópontok masszírozása vagy a reflexológia elsajátítása is segíthet, hogy a megfelelő pontok stimulálásával csökkentjük a szervezetet ért stressz-szituációk hatását.

7. Mozgás, mint stresszoldó

A heti rendszerességgel végzett, intenzív testmozgás – akár egy kiadós séta vagy egy rövid kocogás – is igen előnyös lehet. A mozgás során felszabaduló endorfin optimistább és felszabadultabb hangulatba hozhat minket. A szorongással küzdők esetében nem elhanyagolható tényező az sem, hogy a mozgás csökkenti a kardiovaszkuláris rizikófaktort is, ami pánikbetegeknél magasabb az átlagnál.

hirdetés

ÚJ TERMÉK!





**BRANDENBURG
ANGIO**

30 db tabletta



→ **Stresszes?**
→ **Ingerült?**
→ **Kimerült?**

Rózsagyökér kivonat (Rhodiola rosea) és fenyőkéreg kivonatokat (részben Psychogenol®-t) tartalmazó étrend-kiegészítő tabletta

BRANDENBURG ANGIO

TESTNEK, LÉLEKNEK JÓ!

Rózsagyökér (Rhodiola rosea) - Hozzájárul a **szív-érrendszer** megfelelő működéséhez. Érelmi feszültség, mentális és fizikális fáradtság esetén hozzájárul az **érzelmi stabilitás** és **fizikai erőnlét** fenntartásához.

Tengeri fenyőkéreg (Psychogenol) - Hozzájárul a **keringési rendszer** megfelelő működéséhez. **Antioxidáns** hatású. Az antioxidánsok hozzájárulnak a sejtek oxidatív stressz elleni védelméhez.

Gyógynövényes étrend-kiegészítő.

Bevezető áron, óriási kedvezménnyel!
Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban!

UW CLASSIC LÓBALZSAM AKTÍV GÉL
+ 9 gyógynövény kivonattal



UW CLASSIC LÓBALZSAM
ISZAP KIVONATTAL

+ 4 gyógynövény kivonattal



A VERHETETLEN NÉGYES FOGAT ÖSSZEÁLLT

UW CLASSIC LÓBALZSAM RELAX GÉL
+ 9 gyógynövény kivonattal



UW CLASSIC LÓBALZSAM CHILIVEL
+ 7 gyógynövény kivonattal



Kapható patikákban, bioboltokban.

Webshop: www.kremmester.hu



A MOZGÁS SZABADSÁGA

Sajgó ízületek, fájó végtagok, mozgáskorlátozottság: sok esetben kiderül, nem egyszerű mozgásszervi betegség áll a panaszok hátterében.

Minél erősebb az immunrendszerünk, annál könnyebben elkerüljük a betegségeket, az egészségügyi problémákat. Télen sokkal nagyobb erőfeszítésbe kerül, hogy szervezetünk ne élje fel az őszi tartalmát és védekezzen a fertőzések, gyulladások ellen. Olykor a legbanálisabbnak tűnő mozgásszervi panasz mögött is állhat az immunrendszer gyengesége miatt kialakult társbetegség. Egy fertőzéses góc – például a mandulában, a fogakban, arcüregben, epehólyagban, húgyvívari szervekben – sokáig akár tünetmentes is lehet. Az immunrendszer megpróbálja ugyan felvenni a harcot a mikroorganizmusokkal, de ha nem elég erős, ezek a góccok betegségekhez vezethetnek, ízületi gyulladáshoz, pikkelysömörhöz, krónikus vastagbélgyulladáshoz.

Tetőtől-talpig

Az ízület két vagy több csont összeköttetése, ami lehetővé teszi a mozgásukat. Az ízület – egyszerűsítve a szerkezetét – porcból, ízületi nedvet tartalmazó tokból és szalagból áll. A nedv tulajdonképpen „kenőanyagként” szolgál a mozgáshoz. Bár az ízületek felépítése majdnem egyforma, és feladatuk is hasonló – hogy segítsék a test mozgását –, típusuk különbözik. Ha kicsit jobban megértjük ezt a fantasztikus rendszert, ami az ember hely- és helyzetváltoztatásában közreműködik, talán okosabban és felelősségteljesebben tudunk vigyázni magunkra.

Sokan nem tudják, de az ember testének vázát születéskor 350 csont alkotja, majd ahogy növekszünk, egyre több csontunk forr össze. Felőtt korunkra 206 marad.

Változatos betegség

A mozgásszervi megbetegedéseket korunk népbetegségékként tartják számon, ami hazánkban is nagyon sok embert érint: kit közvetve, a családjában előfordul



problémák révén, kit közvetlenül. A reumatológiai betegségeket – nem pontos orvosi meghatározás szerint – a gyulladással eredetű ízületi, a porc elhasználódásával járó kopásos és a csonttrikulázis betegségeinek három nagy csoportjába oszthatjuk. Sokszor találkozunk azokkal, hogy a betegnek több betegsége is előfordulhat egyszerre (például csonttrikulázis és ízületi kopás). Ami a gyulladással betegségeket illeti, ott még tovább bonthatjuk a sort az egy-, a több-, illetve a sokízületi gyulladással betegségtípusokra, melyeknek természetesen más és más a kezelési módjuk.

Füben-fában

Egy sor gyógynövény létezik, ami megfelelően alkalmazva hatékony lehet a fájdalom csillapítására. Belső felhasználásuk mellett (tea, főzet, forrázat), külsőleg alkalmazva is (borogatás, gyógykenőcs, tinktúra stb.) fontos szerepet játszhatnak a gyógyulásban – magyarázta lapunknak korábban Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász. Vannak olyan gyógyszertári készítmények, melyek vérbőséget okozó összetevői (mentol, kámfor és kapszaicin) segítségével enyhítik a reumás tüneteket, sőt csökkentik az izomláz okozta kellemetlen panaszokat, valamint a mozgásszervi problémák esetén jelentkező fájdalmat. A tőzegiszapban sok ásványi anyag van, így a felhasználásával készült krémek kiválóan tisztítanak, csökkenthetik a gyulladást, lazítják a merev izmokat.

Dózsa-Kádár Dóra

Tenyérnyi gyermekek

Magyarországon minden tizedik baba megszületik a terhesség 37. hete előtt, azaz koraszülötként jön a világra. Többségük heteket-hónapokat tölt a koraszülött-intenzív osztályokon, míg végre édesanyjával együtt hazatérhet. November 17. a Koraszülöttek Világnapja.

A koraszülöttség természetesen nemcsak az apróbb súlyt és méreteket jelenti, hanem azt is, hogy a gyermeknek számtalan – a méhen belüli – érési és növekedési folyamatot kell bepótolnia, már a kinti világban. Minél korábban érkezik tehát a pici a világra, annál nagyobb lemaradással kezdheti meg az életét, ezért rendkívül fontos, hogy már születésétől fogva célzott és szoros támogatást és fejlesztést kapjon a szüleitől és a megfelelő szakemberektől –magyarázta dr. Kocsis István, a Semmelweis Egyetem II. számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikáján, amikor korábban egy rendezvényen meglátogathattuk az intézmény koraszülött - intenzív osztályát (hivatalos nevén a Perinatális Intenzív Centrumot).

A PIC osztály vezetője ApróTalpfa „lakóiról” mesélt, a kisbabákról, akik a biztonságot adó anyaméh-ből egyenesen a csövek, gépek és műszerek közé kerülnek. Itt találkoztam Emese édesanyjával, aki arról mesélt, hogy életmentő műtetre volt szüksége a várandóssága 25. hetében. A szokásos vérvételre várva lett rosszul, és egyetlen perc alatt gyorsultak fel az események: „Amikor kiderült a HELP szindróma, egyértelművé vált a sürgősségi császár, így a kislányunk jóval a kiírt időpont előtt érkezett 650 grammal, 31 centisen. Naponta jártunk hozzá ide a fővárosba Gyöngyösről. Elmondhatatlan a pillanat, amikor először kézbe vehettük, a születése után csaknem két hónappal.” Ma már csak egy icipici szemüveg emlékeztet a kislány első néhány hónapjának nehézségeire, és bár erősödni, gyarapodnia kell, mindenben utolérheti kortársait.

Magyarországon az újszülöttek 9-10 százaléka koraszülött, míg Európában ez az arány 6 százalék körüli.

500 gramm élet

„Ezen az osztályon csak úgy lehet dolgozni, ha hiszünk a csodákban” – mondja Pásztai Éva főnővér. Körülöttünk aprócska babák fekszenek békésen az inkubátorokban, életjeleiket halk pittyegés, néha sípolás jelzi. Ezen az osztályon nincs megállás, szó szerint öt percre sem, pedig a nővérek tizenkét órás műszakokban dolgoznak. Kedvesen magyaráznak, segítenek, igyekeznek minden kérdésre válaszolni, elosztatni a kétségeket, csökkenteni a félelmeket, az esetleges önvádat, ami jelentkezhet az édesanyáknál.



„A világnap alkalmából azt a hitet szeretnénk erősíteni, hogy a koraszülöttekből is nagy valószínűséggel egészséges felnőttek lesznek” – mondja dr. Kocsis István osztályvezető orvos, akitől azt is megtudtuk: a koraszülések hátterében általában nem lehet egy konkrét okot megnevezni. A nagyon fiatal vagy a 35 évesnél idősebb anyukáknál nagyobb a kockázata, ahogy az ikrekkel várandós nők esetén is. Minél érettebb egy baba, azaz minél közelebb van a várható születési időhöz, annál nagyobb az egészséges túlélési esély – mondja a főnővér, hozzátéve, hogy a legkisebb koraszülött 400 grammal született náluk. A kisfiú hamarosan 9 éves lesz, és teljesen egészséges. A Semmelweis Egyetem II. számú Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikája egyébként az ország egyik legnagyobb születésszámú intézménye, évente átlagosan 3600 újszülött jön



itt a világra, akiknek csaknem 10%-a koraszülött, 2-3 százalékuk pedig intenzív ellátást igényel – tájékoztatott a szakember.

Az intézmény elsők között hozott létre Magyarországon Baba-Mama szobákat, ahol a kissúlyú, 1300-1400 grammos, légzéstámogatást már nem igénylő koraszülött mellett maradhat az édesanyja a nap 24 órájában. „Az anya teste tökéletesen szabályozza a baba hőmérsékletét. Összehasonlító vizsgálatok bizonyítják, hogy akiknél a kenguru módszert alkalmazzák, azok gyorsabban növekszenek, kevésbé kapnak kórházi fertőzéseket, és összességében kevesebb időt töltenek az osztályon. Fontos tudni, hogy minden csepp anyatej kincset ér.” – magyarázta a főnővér.

Kocsis Istvántól pedig megtudtuk, hogy az elmúlt években óriási fejlődésen ment keresztül a koraszülött-ellátás Magyarországon, és sok szemléletbeli változás is történt. Például manapság már próbálják minimalizálni az olyan komoly intenzív ellátásokat, mint amilyen a lélegeztetés vagy a katéterezés, mert ezek akár szövődményekhez is vezethetnek. Emellett országszerte megújultak a koraszülött osztályok, és sokkal inkább családközpontú lett az ellátás, egyre inkább bevonják a szülőket is a csecsemők ellátásába a kórházakban.

Dózsa-Kádár Dóra

avemar

Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer daganatos betegek részére

Új Avemar termék mostantól D-vitaminnal!



A termék a daganatos betegség és annak klinikai kezelése során fellépő D-vitamin hiányos állapothoz igazított összetétellel készült.

A D-vitamin bizonyítottan hozzájárul az immunrendszer normál működésének fenntartásához.

www.avemar.hu
www.avemarshop.hu
aik@avemar.hu
06 1 202 0290 ■ 06 1 301 0142

Biorpharma

A GYÓGYULÁS EGYIK KULCSA

A betegedukáció nem egyalkalmas beszélgetés, hanem folyamatos kommunikáció, mondja Kéri Ibolya, aki fáradhatatlanul dolgozik a ma már nemzetközi szinten is elismert civil szervezet, a Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítvány (MOHA) fejlesztésén. A MOHA több nemzetközi ernyőszervezetnek is tagja.



„A Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítványt, a MOHÁ-t 2014-ben hoztuk létre érintettekkel és szakemberekkel, de szociális munkásként már korábban is szerveztem támogató csoportot limfómás betegeknek más keretek között. A MOHA célja a felnőtt vérképzőszervi betegek és hozzátartozóik érzelmi támogatása, érdekeik érvényesítése és a betegedukáció segítése.” Rendkívül fontosnak tartják továbbá a tudományos gondolkodás népszerűsítését, a bizonyítékokon alapuló orvoslás iránti bizalom erősítését és küldetésüknek tartják az általános egészségértés-szint emelését is. Csak a tájékozott beteg tud kezelőorvosának egyenrangú partnere lenni, és ha nem érti, hogy mi és miért történik vele, akkor hogyan várható el az tőle, hogy betartsa például a gyógyszeresedésre vonatkozó utasításokat, vállalja a sokszor embert próbáló kezeléseket? Persze könnyebb ráhagyni az orvosra a döntést, hiszen ő „úgyis jobban tudja”, de így a beteg csak elszenvedője a rá felülről kiszabott kezelésnek, nem pedig annak egyenrangú, értő, aktív részese.

A limfóma sokféle lehet, és hétköznapi tünetei miatt nehezen felismerhető. Erre a betegségre is igaz viszont, hogy a beteg gyógyulási esélyei sokkal jobbak, ha korán fedezik fel a problémát, habár szűrésről a szó klasszikus értelmében nem beszélhetünk – magyarázta lapunknak dr. Bödör Csaba, az I.sz. Patológiai és Kísérleti Rákkutató Intézet kutatója. A limfómák a legsikeresebben gyógyítható rosszindulatú betegségek közé tartoznak.

A MOHA alapításakor rögtön csatlakozott a terápiás terület releváns nemzetközi ernyőszervezeteihez, mert ez remek lehetőség arra, hogy a világban már kipróbált, jó gyakorlatokat megtanulják és ezt a tudást itthon kamatoztassák. Arra is jók ezek a tagságok, hogy könnyebben pozícionálják magukat, hiszen látni lehet, hogy más-hol is küzdenek nehézségekkel. A magyar hematológiai betegek a diagnosztikához, gyógyszerekhez való hozzáférés tekintetében nincsenek hátrányban az európai betegekhez képest.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

Felismerni és MEGELŐZNI a vashiányt

Egy felnőtt férfi szervezete mintegy 3, a nőké kb. 2,3 gramm vasat tartalmaz – ugyanakkor a testtömeghez viszonyítva elenyésző mennyisége ellenére a vas szó szerint létfontosságú az embernek.

Ez az elemi állapotában szürkés-fehér fém a hemoglobin összetevőjeként alapvető szerepet játszik abban, hogy az oxigén a tüdőktől a test többi részébe kerüljön. A vashiány jellegzetes tünetekkel jár. Hogyan ismerhetjük fel, és mit tehetünk megjelenésük ellen? Ha szervezetünk nem jut a táplálékkal elegendő vashoz, akkor vashiány is kialakulhat, mivel szervezetünk a vasat előállítani nem képes. Ez az állapot azzal jár együtt, hogy alacsonyabb lesz a vörösvértestek száma, mégpedig azért, mert – ahogy már szó volt róla – vas szükséges a vörösvérsejtekben lévő, a

A vashiány a fejlett országokban is népbetegségnek számít – statisztikák szerint az emberek legalább kétharmada kerül életében egyszer ebbe az állapotba –, de különösen veszélyeztetettek a reprodukív életszakaszban lévő nők, mert a menstruációkor távozó vérrel vas is ürül a szervezetükből. Ugyanezért számítanak a rizikócsoporthoz azok, akik fogíny- vagy orrvérzés miatt rendszeresen vesztenek vért, illetve azok is, akik műtéten estek át.

szervezetünkben az oxigént szállító hemoglobin nevű fehérje képződéséhez. Elegendő hemoglobin híján a szövetek, az izmok nem jutnak kellő mennyiségű oxigénhez, így képtelenek feladatukat hatékonyan ellátni. Így alakul ki a szakszóval anémiának nevezett állapot. Csak a pontosság kedvéért: az anémiának más típusai is léteznek, ám szerte a világon a vashiányos vérszegénység a leggyakoribb.

A vashiány jelei

Folytonos kimerültség, fáradtság, gyakori fejfájás, sápadtság, heves szívdobogás – ezek mind utalhatnak arra, hogy kevés jut szervezetünkbe ebből a fémből. Ugyancsak figyelmeztető jel lehet a hajhullás, a nyelési zavarok, a légszomj, a végtagok hidegsége, az ingerlékenység. De hogy jó híreket is mondjunk: a vashiányra egy közönséges vérvizsgálat is fényt deríthet, vagyis ha észleljük a fenti tünetek akármelyikét, akkor a laborban gyorsan beigazolódhat a gyanú. Másrészt a tünetek viszonylag rövid idő alatt megszűnnek, amint ismét kellő mennyiségű vasat fogyasztunk. Ehhez sokszor elég az étrendünkön változtatni, hiszen a növényi és állati alapanyagok közül is számos remek vasforrás áll a rendelkezésünkre. Ilyenek például a máj, a tojássárgája; a vegánok és vegetáriánusok által is fogyasztható alapanyagok közül a lencse, bab, borsó, tökmag és a spenót. És azt se feledjük: a táplálékkiegészítők előállítására szakosodott gyártók is sok olyan terméket kínálnak, amelyek fogyasztása bizonyítottan segít megszüntetni a vashiányos állapotot.

Pap György

MENNYI VASRA

VAN SZÜKSÉGÜNK NAPONTA?

A népszerű egészségügyi portál, a Medical News Today szakértői szerint az életkor, nem és életállapot figyelembevételével az alább következő mennyiségű vas bevétele ajánlható naponta (a számok milligrammban értendők).

CSECSEMŐK:

6 hónapos korig: 0,27

7-11 hónapos kor között: 11

GYERMEKEK:

1-3 év: 7

4-8 év: 10

Férfiak:

9-13 év: 8

14-18 év: 11

19+: 8

NŐK:

9-13 év: 8

14-18 év: 15

19-50 év: 18

51+: 8

Terhesség alatt: 27

Szoptatás idején: 29

FÁRADT?

NEM FÁRASZTÓ MINDIG FÁRADTNAK LENNI!



FLORADIX® KRÄUTERBLUT® SZIRUP

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

A FLORADIX KRÄUTERBLUT szirup tulajdonságai:

- A benne lévő **vas**, valamint a B₆ és a B₁₂-vitaminok **hozzájárulhatnak a normál vörösvérsejt-képződéshez**
- A vas(II)-glükonáttól származó szerves kötődésű vas, a B₂, B₆ és B₁₂-vitaminok jótékony hatással lehetnek a **fáradtság és kifáradás csökkentésére**, valamint a **normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokra**
- A C-vitamin fokozza a **vas felszívódását**
- A tápanyagokat már oldott formában tartalmazza, ezért könnyen bevehető
- **Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt**
- **Vegetáriánusok** számára is alkalmas
- **Különösen előnyös nőknek**, beleértve a várandós és szoptató anyákat, **gyermekeknek**, serdülőkorúaknak, **idősebbeknek**, betegségből lábadozóknak, **sportolóknak** és aktív életmódot folytatóknak

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelheti honlapunkon.

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



Salus

...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: **Sal-Bert Kft.**

További információért keressen bennünket az alábbi elérhetőségeinken:

Tel./Fax: 36/431-001, Mobil: 20/539-2066

Web: www.vashiany-verszegenyseg.hu

E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu

„Ülőmunkát végző 40 év fölötti nő vagyok, nem ritka, hogy napi 8-10 órát dolgozom a számítógép előtt, és érzem, hogy ez nem tesz jót a gerincemnek. Sajnos tornára járni nincs időm.

Hogyan tudnék segíteni magamon, hogy megelőzzem a gerincproblémákat?”



Válaszol:

Heckenast Dóra

gerinctréner,
kinesio tape terapeuta

Úgy gondolom, még időben észrevette a kezdődő bajt, ami azért jó hír, mert a gerincproblémákat mindig megelőzni a legjobb. Az emberek legalább 90%-a életében egyszer-kétszer tapasztal hasonló fájdalmat, közülük viszont már 50%-ban krónikus, 10%-ban pedig súlyos gerincbetegségekről beszélhetünk, akiken jobbra már csak a műtéti beavatkozás segít. Gerincünk hajlékonyságáért és rugalmasságáért felelős porckorongjaink

optimális esetben folyadékkal telítettek. A rendszeres mozgás ezt az állandó és az egészséges működéshez szükséges folyadékáramlást segíti elő. Otthoni és akár a munkahelyen is könnyen elvégezhető 3-5 perces gyakorlatok megtalálhatók például a www.vertebraetrening.hu honlapon, de addig is iktasson be az életébe már holnaptól egy hasznos reggeli praktikát, hiszen már ébredéskor fontos a gerinc kímélése. Alváskor

ugyanis a porckorongok vízzel telítődnek, s a hirtelen felkelésnek – a vízszintesebb ülő helyzetbe váltásnak – lehet kockázata, megterhelheti a gerincet. Végezzen tehát felkelés előtt néhány nyújtózkodást, ügyelve, hogy ez mindig ellentétes karral és lábbal történjen, vagyis: jobb karral és bal lábbal, majd bal karral és jobb lábbal nyújtózzon. Ez segít átmozgatni a csigolyák közti porcállományt és az egész gerincoszlopot, s felkészíti a gerincet a testhelyzetváltozásra. Az irodai ülőmunka során tovább könnyít gerincünk állapotán, ha odafigyelünk a székünkre is, derekunk és könyökünk mindig legyen alátámasztva és fontos, hogy puhán üljünk. Ha lehet, szerezzünk be levegővel felfújt ülőpárnát. De ami a legfontosabb, hogy legalább óránként keljünk fel a gép mellől, szakítsuk meg néhány perces sétával vagy lépcsőzéssel az ülést. Munkából hazamenet érdemes kicsit többet gyalogolni (pl. egy megállóval később felszállni a buszra, vagy messzebb letenni az autót), otthon pedig ügyeljünk arra, hogy lehetőleg ne az egész napos testhelyzetet, hanem pont az ellentétjét folytassuk.

KVÍZ
nyertes

Az októberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/a, 3/b

A melegíthető plüssfigurákat **KUN ETELKA** nyerte Szekszárdról.

KVÍZ – november

Kedves Olvasóink!

A **PENTA PHARMA KFT.** jóvoltából a Flexiwell őszi csomagot sorsoljuk ki azok között, akik helyes választ adnak a lenti kérdésekre.

A megfajtéseket 2018. november 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

- AZ ÍZÜLETI GYULLADÁS MELY TESTRÉSZÜNKET ÉRINTI LEGGYAKRABBAN?**
 - Lábujjakon, nyaki részen.
 - Ujjak, láb teherhordó ízületei, a gerinc mozgó részein.
 - Deréknál és vállnál.
- HOGYAN JÁRUL HOZZÁ A C-VITAMIN AZ ÍZÜLETI BETEGSÉGEK JAVULÁSÁHOZ?**
 - Hozzájárul a normál kollagén képződés elősegítésén keresztül a porcok normál állapotának fenntartásához.
 - A vörösvérsejt képződést segíti elő.
 - A jobb alváshoz segít hozzá.
- MI A KOLLAGÉN SZEREPE A KÖTŐSZÖVETEKBEEN?**
 - Támogatja a kötőszövetek struktúráját, a szövetek elasztikusságát biztosítja.
 - Elősegíti a vízháztartást a kötőszövetekben.
 - A vérkeringést serkenti.



Testre szabott egészség

Az tudott tény, hogy a vitaminok nagyon fontosak. Az elmúlt évek kutatásai és a tapasztalatok azonban azt mutatják, hogy egyes vitaminoknál eltérés mutatkozik a férfi és a nő szervezet igényei között. Ahogy ruha- és cipő készletünket, úgy szervezetünket is fel kell készítenünk a hideg évszakra.

Nyáron napsütés és friss zöldség-gyümölcs formájában természetes módon jutunk hozzá a megfelelő mennyiségű vitaminhoz, ám ez ősszel megváltozik. Más-más vitaminszükséglete lehet a nőknek és a férfiaknak, a fiataloknak és az időseknek, a felnőtteknek és a gyermekeknek – hívta fel a figyelmet Antal Emese dietetikus. Mint elmond-

A férfiak jó, ha nagyobb mennyiségű B-vitamint visznek be szervezetükbe. Nehezebb fizikai munkavégzés, sportolás során fontos a B₁- és B₂-vitaminok szerepe, ugyanis segítik a regenerálódást, az izmok és az idegrendszer normális működését, a sérülések gyógyulását.

ta, a nők esetében a havi ciklus, a hormonháztartás változása miatt nagyon fontos a vas és a folsav pótlása – utóbbi különösen terhesség esetén –, továbbá a csonttrikulás megelőzésére a kalcium és a D-vitamin bevitel. A jótékony D-vitamin a gyermekeknek is nélkülözhetetlen.

Az erősebb nem

Ma már kaphatók olyan, speciálisan férfiaknak összeállított készítmények, melyekben együtt vannak a létfontosságú vitaminok és nyomelemek. Mindezek fontosak a szellemi, fizikai erőnlét megtartásához, a teljesítőképesség és a normál hormonaktivitás ösztönzéséhez. A legfontosabb mikroelem férfiak számára a cink, ami a

prostatata egészséges működéséhez elengedhetetlen. A férfi nemi hormon (tesztoszteron) és a spermiumok normális mennyiségének eléréséhez szintén szükséges ez az ásványi anyag. A férfi ivarszervek egészségének megőrzéséhez szelénre is szükség van, amelyet a szervezetbe juttathatnak brokkoli, paradicsom, tengeri halak, teljes kiőrlésű gabonafélék és húsok fogyasztásával. E-vitaminnal együtt erősebb a jótékony hatás. Legyen szó bármelyik nemről vagy életkorról, igyekezzünk változatosan és kiegyensúlyozottan táplálkozni, mert ez által számos egészségügyi probléma vagy betegség kialakulása is elkerülhető.

Dózsa-Kádár Dóra

— hirdetés —

INE **tartsa otthon**
öntse ki
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Ide dobja,
ez a helye!*



MIRA glaubersós gyógyvíz

... az epebetegségek tipikus gyógyvize



Mira glaubersós gyógyvíz

A Mira glaubersós gyógyvizet, mint az epebetegségek tipikus gyógyvizét ismerjük.

Fogyasztása ajánlott epepangás esetén, epehólyag gyulladás utókezelésére, epeműtétek után a normális epeműködés visszaállítására, epekövek kialakulásának megelőzésére, a magas koleszterinszint csökkentésére.

Az epebántalmak kezelésére naponta 1-2-szer 2-3 dl Mira víz elfogyasztása javasolt, a megelőzésre elegendő 1-2-szer 1 dl Mira víz naponta. A gyógyvíz elfogyasztása után mintegy 15 perc múlva az epehólyag összehúzódik és kiüríti magából a pangó epét, ami a vékonybélben elősegíti a zsíradékok emésztését és felszívódását. Ekkor megszűnnek a panaszok: a felfúvódás, puffadás, hasi fájdalom.

"Életem során háromszor kezeltek hasnyálmirigy-gyulladással. Az első kórházi kezelésemre 1983 őszén került sor. Három hétig feküdtem kórházban, ahol megállapították, hasnyálmirigy-gyulladásom van, valamint epém sűrűsödésre hajlamos. A diéta mellett a Mira gyógyvíz fogyasztását javasolták. A kórházi kezelés után fél évig napi rendszerességgel fogyasztottam a Mira gyógyvizet, majd abbahagytam a gyógyvíz kúraszerű alkalmazását, fél évig szüneteltetve azt. 1984 őszén újra kórházba kerültem, újra hasnyálmirigy-gyulladással kezeltek, de most az epémet is megműtötték. Felépülésem után fél évig ismét kúraszerűen, napi 1-1,5 decilitert fogyasztva alkalmaztam a gyógyvizet. Fél év után újra abbahagytam a kúrát, amelynek következtében 1985-ben újra kórházba kerültem, a már ismert egészségügyi problémák miatt. Ekkor arra az elhatározásra jutottam, hogy többet nem hagyom abba a Mira gyógyvíz alkalmazását és a mai napig rendszeresen fogyasztom a gyógyvizet. Mióta rendszeresen Mira gyógyvizet iszom, panaszaim teljesen megszűntek. Meggyőződésem, hogy a Mira gyógyvíz nagyban hozzájárult ahhoz, hogy megérhessem századik születésnapomat is. A Mira gyógyvízzel való kedvező tapasztalataim miatt azóta bátran propagálom a gyógyvizet ismerőseim, barátaim és családom körében." (Kiss Imre, Szeged)

Becslések szerint a lakosság mintegy húsz százaléka szenved különböző epebántalmakban. Az ő számukra nyújt nagy segítséget ez a gyógyvíz, ami nem hiányozhat egyetlen háztartásból sem.

Keresse a gyógynövény boltokban, gyógyszertárakban.

www.medaqua.hu

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