

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



NÉPSZOKÁSOK

Régi idők
karácsonyai

MOZGÁSSZERVI MEGBETEGEDÉSEK

A mozgás öröme II. rész

DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEK

Trükkös vírust
szabadítottak
a rákos sejtekre

INTERJÚ

Bényi Ildikó
műsorvezető

PSZICHOLÓGIA

Jó játék,
rossz játék?



Butikként

TŐZEGÁFONYA: 16 éve sikeres a CRAN-C!

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

TÉLEN JÓ, HA KÉZNÉL VAN!

Kapható patikákban, bioboltokban, a

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



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

FEMINIA a nők egészségéért AJÁNDÉK az ünnepekre, a hétköznapiakra

Célzottan a női szervezet támogatója. Hatóanyagai segítik a

- szervezet roborálását,
- szellemi frissességét,
- fizikai állóképességét,
- a hormonegyensúlyt,
- a szexuális egészséget, libidót.



Vitaminok, növénykivonatok

Kapható patikákban, bioboltokban, a
www.pharmaforte.hu webáruházban és
telefonon: 06/30-2100-155

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

GASTRO-BON rágótabletta

a nyelőcsövet védi
a gyomorsavtól



Édesgyökér-kivonat hatóanyagai

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

Lacto- és Bifidobaktériumai 5×10^9 cfu javasolt az emésztőrendszer karbantartására.

Segíti a nyugodt ünnepi étkezéseket!

Kapható patikákban, bioboltokban, a
www.pharmaforte.hu webáruházban és
telefonon: 06/30-2100-155

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

NAGY DOLGOK könnyedén...

A Laevolac laktulóz szirup egy kíméletes, prebiotikus hatású hashajtó, amely segíti a jótékony hatású Lactobacillusok szaporodását. A hatóanyag a bélből nem szívódik fel, ezért biztonságosan alkalmazható 1 hónapos kortól minden korosztálynál, illetve szükség szerint terhes és szoptató anyáknál is*.



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

Rendelésfelvétel: +36 1 250 8350

E-mail: info@fresenius-kabi.hu • www.fresenius-kabi.hu

*Hashajtók gyermeknek történő adása csak kivételes esetben és orvosi felügyelet mellett történhet. Terhesség során csak szükség esetén szabad laktulózt alkalmazni, szoptatás alatt alkalmazható.

Laktulóz tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Espumisan® Easy víz nélkül bevehető granulátum



A cukormentes, kellemes citrom ízű víz nélkül bevehető granulátummal már útközben is „leküzdhető” a puffadás. 6 éves kortól.

Orvostechnikai eszköz.
Forgalmazza: Berlin-Chemie/A.Menarini Kft.
(2040 Budaörs, Neumann János u.1.)



Orvostechnikai eszköz

CROTALGIN KAPSZULA

A terméket elsősorban idősebbeknek, vagy aktív életmódot folytatóknak javasoljuk. CROTALGIN zöldkagyló és kurkuma kivonatot, vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.



IN VITRO KFT.

H-2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.

Tel.: +36/27 392-489 • Fax: +36/27 341-751
www.invitro.hu

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



Kapható gyógyszerárakban, bioboltokban, drogériákban, a SHELL benzinkutakon és az emag.hu weboldalon.



LÉLEGEZZEN FEL A SÓ TERMÉSZETES EREJÉVEL INHALO DSI™ SZÁRAZ SÓINHALÁTOR

ÚJ

LÉGÚTI ALLERGIA
ASZTMA
HÖRGHURUT, NÁTHA
TOROK ÉS GÉGEGYULLADÁS
DOHÁNYZÁS OKOZTA
LÉGZÉSI PROBLÉMÁK
NAGYVÁROSI PREVENCIÓ
A SZMOG, SZÁLLÓPOR ELLEN
BRONCHITIS
KÖHÖGÉS
COPD
KRÓNIKUS SINUSITIS
ROSSZ MINŐSÉGŰ ALVÁS,
HORKOLÁS
SÍPOLÓ LÉGZÉS, LÉGSZOMJ

SZABADALMAZTATOTT ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ /
BIO-KOMPATIBILIS ORVOSI MŰANYAGBÓL /
EGYIRÁNYÚ BIZTONSÁGI SZELEP /
SZABADALMAZTATOTT ORR ADAPTER /



inhalodsi.eu



100%
TERMÉSZETES
PARAJDI
SÓ

KOMPAKT
ZSEB MÉRETŰ
KISZERELÉS

Dr. Harmat György gyermekgyógyász professzor ajánlásával. Forgalmazó: INHALO DSI HUNGARY KFT 2030 Érd, Vízöntő u.4 +36 70 883 8088

Impresszum

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

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

Hirdetés:

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

Terjesztés:

Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:

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

Nyomdai kivitelezés:

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

A lapban megjelenő hirdetések
tartalmáért és helyesírásáért
felelősséget nem vállalunk!

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

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu



Szerkesztői levél

A cukorbetegséggel élő gyerekek és fiatalok nehézségeire kívánja idén felhívni a figyelmet a közmédia *Jónak lenni jó!* című adománygyűjtő műsora, amely a diabéteszben érintett gyerekekkel foglalkozó szervezetek részére gyűjt adományokat december 16-án egy egész napos műsorfolyam keretében. Nagyon fontos a téma, hiszen diabéteszes gyerekeknek lenni nemcsak a betegség miatt rossz, hanem azért is, mert nem veszik fel őket az iskolába, nem mehetnek táborozni, és társaik gyakran kirekesztik őket.

Nem annyira meglepő, hiszen az utcán, a boltban, a munkahelyen mindenki nap mint nap találkozhat a türelmetlenség, agresszió, nemtörődomség, önzés jeleivel. Pedig ez csak rajtunk múlik. Legalább a karácsony legyen egy kicsit más. Kezdjük mondjuk a cukorbeteg gyerekekkel! Azután hátha megmarad valami.

Vámos Éva

Diabéteszes gyerekeknek gyűjt a Jónak lenni jó! program



A jótékonyági akcióba bekapcsolódott a Magyar Diabetes Társaság, az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekéért Alapítvány, az Egy Csepp Figyelem Alapítvány és több, cukorbetegekkel foglalkozó szervezet. Az 13630-as telefonszám hívásával bárki hozzájárulhat 250 forinttal a cukorbeteg megsegítéséhez. A december 16-i műsorban több beszélgetés szól a társadalmi felelősségvállalásról és magáról a diabéteszrel élők mindennapi nehézségeiről is.

2018 októberében kampányt indított az Egy Csepp Figyelem Alapítvány a Sanofi támogatásával. Ennek keretében szakemberek járják az országot, a gyermekek sajátos foglalkozások során ismerhetik meg a cukorbetegséggel kapcsolatos információkat. A KiDS program szakmai anyagai, köztük táplálkozási útmutatók bárki számára elérhetők és letölthetők a <http://www.egycseppfigyelem.hu/> oldalon. (MTI)

Az elhízás és a rák összefüggése

Ír tudósok felfedezése magyarázatot adhat arra, miért lesznek nagyobb valószínűséggel rákosok a kövér emberek. A londoni Trinity College kutatócsoportja feltárta, hogy a zsír által elzáródnak és megszűnnek működni azok a sejttípusok, amelyeket a szervezet felhasznál a rákos sejtek megsemmisítésére. Az elhízás a rákbetegségek kialakulásának egyik legfőbb oka a dohányzás után. Nagy-Britanniában például 20 daganatos megbetegedés közül egyet, évente mintegy 22 800 esetet a túlsúly okoz a brit Cancer Research adatai szerint. Kutatóiktól a tudósok azt remélik, hogy olyan gyógymódokat találnak, amelyek képesek helyreállítani ezeknek a „természetes gyilkos sejteknek a harc képességét” – olvasható a BBC News honlapján.

Szoftver segít a szemnek



Egyebek mellett a pislogásra és a monitor és a szem közötti távolságra figyelmeztet az a magyar fejlesztésű szoftver, amelynek használatával az eddigi tapasztalatok szerint 10-30 százalékkal csökkenthető a táppénzes napok száma, és 15-20 százalékkal növelhető a monitor előtt dolgozók hatékonysága. A szoftvert fejlesztő Szemfüles Kft. száz könyvelő megkérdezésével végzett saját kutatása alapján a válaszadók 90 százaléka legalább 8 órát dolgozik egy nap monitor előtt, és csupán 22 százalékuk tudja, hogy percenként 12-15 pislogással megakadályozható lenne a szem kiszáradása, elfáradása. A megfelelő monitortávolsággal (a szemtől 50-70 centiméter) is csak a válaszadók 26 százaléka volt tisztában.

50 éves kor fölött évente ajánlott a szűrővizsgálat



Kubik András urológus szerint ötvenéves kor fölött évente ajánlott az urológiai szűrővizsgálat. Évente 4 ezer új beteget diagnosztizálnak prosztatatarákkal, és 1500-an életüket veszítik a betegség következtében. Ha valakinek panaszai vannak – például vizezéssel kapcsolatos problémák, merevedési funkcióval kapcsolatos zavarok –, illetve ha a családban előfordult prosztatatarák, akkor 40 éves kor fölött is ajánlott a szűrővizsgálat. Bár a férfiak tartanak az urológiai vizsgálatról, az nem tart tovább 10 percnél. Bejelentkezés nélkül is bármelyik férfi elmehet a területileg illetékes szakrendelőbe urológushoz. Ha időben felismerik a – szervre lokalizált – prosztatatarákot, akkor jók a gyógyulás esélyei.

Ötperces vizsgálattal kideríthető a demenciakockázat

Ötperces ultrahangvizsgálattal kideríthető a demenciakockázat még az előtt, hogy a kognitív hanyatlás tünetei jelentkeztek volna – ismertette egy új kutatás eredményét a BBC News. Egy nemzetközi kutatócsoport 2002-ben több mint háromezer ember nyaki véráramlását vizsgálta meg ultrahanggal, majd a következő 15 évben figyelte állapotukat: tesztelték memóriájukat és problémamegoldó képességüket. Az eredmények szerint a többi résztvevőhöz képest azoknál következett be a legnagyobb mértékű kognitív hanyatlás a következő tíz évben, akiknél az ultrahangos vizsgálattal a legintenzívebb érverést tapasztalták. A kutatás eredményeit az Amerikai Szívgyógyászati Szövetség (AHA) chicagói tudományos konferenciáján ismertették.

Csökken a csecsemőhalandóság

Mintegy 30 százalékkal csökkent a csecsemőhalandóság Magyarországon az elmúlt három évben, ami annak köszönhető, hogy a koraszülöttek túlélési esélyei jelentősen javultak – mondta Kocsis István, a budapesti Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika egyetemi docense. Az orvos a koraszülöttek világnapján elmondta, koraszülöttek az számít, aki a 37. hét előtt jön világra; az életképesség határa a 23-24. héten van. Utóbbiakat – ők körülbelül 500 grammal születnek – 50 százalékal eséllyel mentik meg szövődmény nélkül. Magyarországon nagyjából 9 százalék körül van a koraszülés aránya, s a cél, hogy ezt a nyugat-európai szintre szorítsák vissza. Ausztriában 1-2 százalékkal jobb ez a mutató.

Az alkoholfogyasztás és a hideg



A hűvös éghajlaton élő és kevés napsütéssel találkozó emberek jóval hajlamosabbak a fokozott alkoholfogyasztásra – derült ki egy nagyszabású új amerikai tanulmányból. A Pittsburgh-i Májkutató Központ vezető munkatársaként dolgozó Ramon Bataller és kollégái 193 ország adatait felhasználva mutatták ki, hogy az éghajlat világszerte szerepet játszik a fokozottabb alkoholfogyasztásban és a májzsugorodás gyakoribb előfordulásában – írja a BBC hírportálja. Az alkohol fogyasztása összefüggésben áll a depresszióval, ami jóval gyakoribb kevés napsütés idején. A Hepatology című folyóirat internetes kiadásában megjelent tanulmány az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és a Meteorológiai Világszervezet (WMO) adatainak felhasználásával készült.

Kutatás indul az ivóvíz minőségéről



Hároméves, multidiszciplináris projekt indul a vízbázist és az ivóvízbiztonságot veszélyeztető hatások feltárására a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) Nemzeti Víztudományi Kutatási Programjához illeszkedően. A programot lebonyolító konzorcium tagjai: az MTA Ökológiai Kutatóközpont, a Fővárosi Vízművek, a Nemzeti Népegészségügyi Központ, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem és a Miskolci Egyetem. A projekt fókuszában a Budapest ivóvízellátását is biztosító parti szűrősű rendszer áll. A program megvalósításának teljes költsége több mint egymilliárd forint, a támogatás összege ebből mintegy 995 millió forint.

Terjed a csuklótáji alagút szindróma

Egyre több embert, főképp középkorú nőket érint a feszülő, fájdalmas kézsibbadással járó csuklótáji alagút szindróma – mondta Moravcsik Bence Balázs, a Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő ortopéd szakorvosa. Megfelelő kezelés nélkül vissza nem fordítható izomsorvadással is járhat a betegség. A betegség oka nagyon gyakran hormonális; terhesség, pajzsmirigy-alulműködés vagy veseelégtelenség esetén – leginkább boka tájékon – vizenyő keletkezik, ami éjszaka a szervezetben eloszlik, így a csuklónál is megjelenhet az ödéma, ami leszorítja a főeret és krónikus kézsibbadást okoz. Kialakulhat időskori, nem teljesen beforrt csuklótörés következményeként, illetve a szakmájukból adódóan folyamatosan finom kézmozgást végzőknél. A csuklótáji alagút szindrómát kezdeti stádiumban akár kenőccsel is lehet kezelni, de ha a tünetek nem múlnak el, érdemes ortopéd szakorvoshoz vagy kézügyógyászhoz fordulni.

Jónak lenni jó! –
A cukorbetegeknek gyűjtenek

A cukorbeteg gyerekek és fiatalok támogatására, táboroztatásának segítésére gyűjt idén a közmédia *Jónak lenni jó!* című adománygyűjtő műsora december 16-án. „A cukorbeteg közösséggel egy segítségre szoruló társadalmi réteget szeretnénk támogatni idén, hiszen alig van ma olyan család, amelyik ne lenne érintett a diabétesz problémájában” – mondta Siklósi Beatrix, az M5 csatornaigazgatója. Barkai László, a Magyar Diabetes Társaság elnökhelyettese felidézte, hogy a program-sorozat ismert és hosszú időre tekint vissza, viszont a cukorbetegeknek még soha nem volt részük ilyen jellegű országos kezdeményezésben és támogatásban. Elsősorban a gyermek- és fiatalkori diabéteszesek és családjaik problémájára szeretnék a műsorban fókuszálni, ezen belül is az edukációs diabéteszes táborok kerülnek majd a középpontba.

hirdetés

ÚJ TERMÉK!

BRANDENBURG
ANGIO

TESTNEK, LÉLEKNEK JÓ!

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

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

Gyógynövényes étrend-kiegészítő.

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

CSODÁLATOS GYÓGYNÖVÉNYEK

A gyógynövények körbevesznek minket, naponta élvezzük áldásos hatásukat úgy, hogy észre sem vesszük. Hiszen belegondol-e bárki is abba, hogy amikor almát eszik vagy petrezselymet vág az ételbe, tulajdonképpen gyógynövényes kúrát alkalmaz.

A hamarosan az otthonokba kerülő fenyőfák szerepe is jóval túlmutat az ünnepvárás és a lakás ünnepi díszbe öltöztetésén, hiszen a fenyők hajtásait, tobozát, sőt a kérgét is használják számos légzőszervi és reumás panasz enyhítésére, szirup, illóolaj, vagy tea formájában. Egyes nemzeteknél – például a lettekéknél – szokás a fenyőtobozból lekvárt is készíteni.

A gyógynövénygyógyászat eredményei évezredek megfigyelésén, biztos és bizonyított alapokon nyugszanak, s egészen Egyiptomig, Mezopotámiáig, a görög és a latin kultúráig nyúlnak vissza. Ha voltak is olyan korszakok, amikor a gyógynövényekkel való gyógyítást kuruzslásnak, sőt boszorkányságnak tartották, a 21. századra mégis olyanira teret nyert magának, és akkora reneszánszát éli, hogy számos orvos is előszeretettel alkalmazza,

vagy úgy, hogy gyógynövényes kúrát ír elő a szervezet harmóniájának helyreállítására (akár műtéti beavatkozás előtt is), vagy pedig a tudatos megelőzés egyik lehetséges útjának tekinti és ajánlja pácienseinek a gyógynövények alkalmazását.

Napjainkban, amikor felívelőben van az egészséges életmód iránti vágy, a gyógynövények – és a belőlük készült illóolajok, esszenciák, tinktúrák, krémek stb. – is mind jobban megtalálják helyüket a házi patikákban, és kezdik háttérbe szorítani

Európában több mint 600 gyógy- és fűszernövény honos, hazánkban – mely a megfelelő klíma miatt gyógynövényekben igen gazdag ország – ennek mintegy felét, több mint 300 gyógyhatású fajt tartanak számon. Ezek óvják egészségünket, s A-tól Z-ig, vagyis az asztmától a zúzódásig gyógyítanak minket, kívül-belül, szájon, orron, bőrön át.

a gyógyszereket. Bár az is igaz, hogy számos gyógyszer összetevői közt is megtaláljuk a legfontosabb gyógynövényeket, legyenek azok gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, köptető, emésztést serkentő vagy gyomorerősítő hatásúak, hogy csak néhány példát említsünk.

Járányi Gitta



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Györki Niké

dietetikus bemutatja egyik gyógynövényünket, a máriatövis.



hirdetés

Téli hidegben is gyógynövényekkel!

Verbena®
A természet ihlette



WWW.VERBENA.HU

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

Szent-Györgyi Albert regénybe illő életet élt, ezért nem meglepő, hogy nevéhez számos legenda kapcsolódik. Például az, hogy utálta a paprikát, és a feleségét akarta bosszantani azzal, hogy bebizonyítja, nincs a zöldségben semmi egészséges. Helyette azonban felfedezte a C-vitaint.

A Nobel-díjas tudós később így mesélte el a történetet: „Egy este a feleségem paprikát adott vacsorára, amit nem volt kedvem megenni, de nem volt elég bátorságom megmondani. Nézve a paprikát az jutott eszembe, még sosem kísérleteztem vele, inkább elviszem a laboratóriumba. Még aznap éjjel tudtam, hogy ez egy kincsesládába a C-vitaminnak. Ennek a következménye, hogy ma már tonnaszámra gyártják, mint az emberi egészségnek egyik nagy kútforrását.”

A C-vitamin létezéséről tudott a tudományos világ, a problémát az jelentette, hogy nem tudták meghatározni a vitamin pontos kémiai szerkezetét. Szent-Györgyi addig mellékveséből vont ki egy bizonyos anyagot (amiről kiderült, hogy maga a C-vitamin), de csak akkor sikerült analizálni, amikor Szegeden a paprikát vetette vizsgálat alá. Ekkor állapította meg a C-vitamin pontos kémiai mibenlétét, és gyors előállítás módját is.

Nyárpótló vitaminok

A C-vitamin, vagyis az aszkorbinsav a legfontosabb vízben oldódó antioxidáns – magyarázta dr. Bokor Dóra szakgyógyász. Minden szövetnek, sejtnak szüksége van rá a sejten belüli és kívüli funkciójához egyaránt. Egyik legfontosabb tulaj-

donsága – ami minden antioxidánsra igaz –, hogy megköti a szabadgyököket, melyek elszaporodása mindig betegségekhez vezet. Mivel vízben oldódik, folyamatosan gondoskodni kell a pótlásáról.

A téli hónapok a szokottnál jobban igénybe veszik az immunrendszerünket, és a védekezésben a zsirban oldódó D-vitamin is segít. Élettanilag nagyon fontos, ugyanis szabályozza a csontok és a fogak képződéséhez a kalcium és a foszfor helyes felhasználását. Ha A- és C-vitaminnal együtt szedjük, megóvhat a náthától, elősegíti a kötőhártya-gyulladás kezelését és fokozza az A-vitamin felszívódását. Tanulmányok kimutatták, hogy a D-vitamin fontos a csontritkulás megelőzésében is.

Dózsa-Kádár Dóra

hirdetés

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE



C+D duo A TÖKÉLETES PÁROS

2018-ban a továbbfejlesztett, 2000 nemzetközi egység D-vitaminnal kiegészített C+D duo kiérdemelte az Érték és Minőség Nagydíj kitüntető címet.



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

BIOCO.HU

A JÓ EMÉSZTÉSÉRT

Az emésztés lényege, hogy szervezetünk a folyékony vagy szilárd táplálékot olyan anyagokra bontja, amelyeket aztán a sejtek képesek felszívni és felhasználni. A bonyolult folyamatban számos enzim, mirigy és más szerv vesz részt – munkájukat mi is segíthetjük.

Előfordul, hogy egy-egy bőségebb lakoma túlterheli a hasnyálmirigyet. Ennek következményeként puffadás, túlzott teltségérzet, emésztési zavarok jelentkezhetnek. Nézzük, mi is történik ilyenkor a szervezetünkben? Milyen utat tesz meg a falat, ami lenyelünk?

A táplálék útja

A tápanyag lebontása az ember esetében már a szájüregben megindul. A fogazatunkkal megőrölt ételhez itt a fűtő-, valamint az állkapocs és a nyelv alatt található mirigyek által kiválasztott nyál keveredik. Utóbbi szerepe kettős: egyrészt megkönnyíti a táplálék útját a nyelőcsőben, másrészt olyan enzimet (az úgynevezett nyálamilázt) is tartalmaz,

amely képes lebontani a szénhidrátokat. A táplálék a szájüregből a garaton keresztül a nyelőcsőbe, majd pedig a gyomorba kerül. Az itt keletkező gyomornedv erősen savas, továbbá megtalálható benne a pepszin nevű fehérjebontó enzim. A gyomorból a táplálék a vékonybélbe jut, ahová a máj és a hasnyálmirigy

Mindenképp forduljunk szakemberhez, ha a szimptómák nem csupán alkalmanként, nagyobb étkezéseket követően jelentkeznek, mert a felsorolt tünetek komolyabb bajt is jelezhetnek.

által kiválasztott váladékokkal keveredik. A májban termelődő epe, ez az aransárga színű, kissé lúgos folyadék a zsírok lebontásában és felszívódásában játszik szerepet a benne lévő epesavak révén. (Az egyes étkezések között az epe az epehólyagban, ebben a máj alatt elhelyezkedő, körte formájú, zöldes színű, páratlan szervben raktározódik, majd innen ürül a megfelelő időben a vékonybél első szakaszába, az úgynevezett patkóbélbe.) A hasnyálmirigy váladéka pedig többféle enzimet tartalmaz: ilyenek a zsírbontó lipázok, a fehérjéket bontó tripszin, kimotripszin és peptidázok, valamint a szénhidrátokat bontó amiláz. Ezekből nem tud eleget termelni a túlságosan bőséges lakomával megterhelt hasnyálmirigy.

Mit tehetünk?

Ma már léteznek olyan készítmények, amelyek természetes hasnyálmirigy-kivonatot tartalmaznak, így képesek segíteni a problémán. A nekünk megfelelő készítmény kiválasztásához kérjük a gyógyszerész vagy kezelőorvosunk tanácsát.

Pap György

hirdetés

KÉSZÜLJÖN AZ ÜNNEPI LAKOMÁKRA DIPANKRIN® OPTIMUMMAL!

- Emésztési zavarok, puffadás, teltségérzet enyhítésére.



*A GfK Hungária 2000 fős közvélemény-kutatása alapján az emésztést elősegítő gyógyszer kategória nyertese.

RICHTER GEDEON

120 mg pankréász-por tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu



www.dipankrin.hu

Document ID: KEDP/DAC2HC, Lezárás dátuma: 2018.II.20.

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

GYOMORÉGÉS – okok és kezelés

Égő, maró érzés a szegycsont mögött, ami lassan fölfelé, a torok irányába terjed, nehéz nyelés, váladék a torok hátsó részén – sokaknak ismerős a kellemetlen jelenség. Mit tehetünk ellene, és mikor kell a panaszokkal szakemberhez fordulni?

Gyomrunk és nyelőcsövünk találkozásánál a gyomor megvastagodott izmából kialakult, gyűrű alakú záróizom, az úgynevezett gyomorszáj (szakszóval *cardia*) található. A gyomorszáj normál esetben zárva tartja a gyomrot, és csak olyankor nyílik ki, amikor a nyelőcsövön át táplálék vagy folyadék érkezik a gyomorba. Ha azonban valamilyen okból a *cardia* nem megfelelően látja el a feladatát, akkor a gyomorsav visszaáramolhat a nyelőcsőbe, és irritálhatja annak nyálkahártyáját – ilyenkor beszélünk gyomorégésről.

A stressz is okozhatja

A sokszor órák hosszat fennálló állapot legtöbbször evést követően,

lefekvés idején vagy éjszaka kezdődik. Hátterében sok minden állhat – állapotos nőknél viszonylag gyakran jelentkezik a testükben zajló fizikai és hormonális változások miatt. Hajlamosítanak rá a fölösleges kilók, mivel a túlsúlyosak gyomrát fokozottabb nyomás éri étkezések után, így a záróizom könnyebben megnyílhat. Sokak szervezete a fokozott stresszre reagál gyomorégéssel. Fontos tudni azt is, hogy a gyomorégés az úgynevezett gastroesophagealis reflux betegség (GERD) egyik legjellegzetesebb szimptomája. Súlyos is lehet, ha ugyanis a gyomorsav visszatérően roncolja a nyelőcső nyálkahártyáját, az egy idő után akár daganatos elváltozások kiváltója is lehet.

A statisztikák szerint a gastroesophagealis reflux (GERD) a fejlett világban mintegy minden tizedik felnőttet érint, és bár nem súlyos elváltozás, mindenképp orvoshoz kell fordulni, ha valaki rendszeresen szenved gyomorégéstől.

Csak mértékletesen!

Gyakoribb, hogy a gyomorégés csak alkalmanként, például szokatlanul bőséges étkezések után jelentkezik. Az olajban vagy zsírban sült fogások, a magas zsírtartalmú húsfélék, a bőségesen fűszerezett ételek, az alkohol és a koffein mind serkentik gyomrunk savtermelését, így fokozzák a gyomorégés esélyét. Aki tapasztalt már hasonló problémát, az több olyan, speciálisan erre a gondra kifejlesztett készítmény közül választhat, amelyek baj esetén segítenek enyhíteni a tüneteket.

Pap György

hirdetés

Gyomorégés?
Nem kell elköszönnie
kedvenc ételeitől.



 RICHTER GEDEON

10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest. Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu - www.quamatelmini.hu

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

Az indiánok főtt tujalevelétől az aszkorbin-savig - KIS C-VITAMIN-TÖRTÉNET

Felfedezése szoros kapcsolatban áll egy sokáig rettegett kórral, de a C-vitamin kedvező hatásai jóval sokrétűbbek, mint a tudományos nevében - aszkorbin-sav - máig őrzött skorbut gyógyítása.

Hosszúnak és keménynek ígérkezett a tél 1535 novemberében, amikor az Ázsia felé vezető északnyugati átjárót kereső Jacques Cartier francia felfedező úgy döntött, hogy helyben várja ki a tavaszt. Ez volt a második útja a mostani Kanada partjaihoz. Cartier három hajója, 110 embere és több tucatnyi irokéz erődöt építettek, tűzifát gyűjtöttek, halat, vadhúst sóztak le, hogy kihúzzák tavaszig a Szent Lőrinc folyó torkolatában. Felkészültnek gondolhatták magukat, de hajóik mozgásképtelenné váltak a kétméteres jég fogásában, a parton pedig másfél méteres hó akadályozta a mozgást. Az igazi istencsapása mégis tél közepén érte őket: skorbut tört ki a táborban. Előbb az irokézek, majd a francia felfedezők körében is megjelentek a rettegett tünetek: kimerültség, letargia, vérző és sorvadó fogíny, kihulló fogak, fájón sajtó csontok, gyógyulni alig akaró sebek, láz, kínzó görcsök előzték meg a keserves halált.

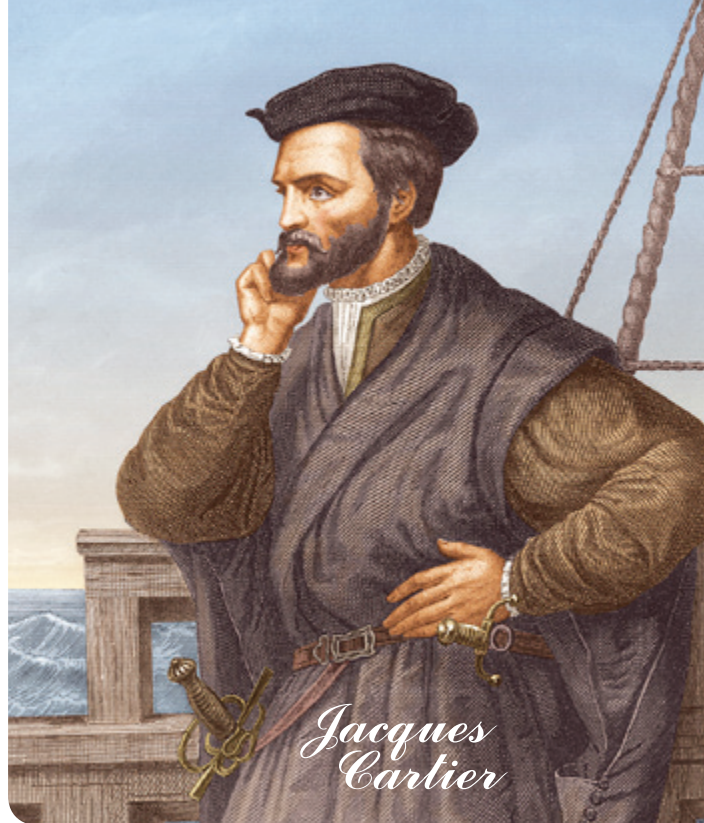
Egy titokzatos főzet

A francia csapatból végül már csak tíz embernek volt annyi ereje, hogy ápolja a többiekét. Cartier már expedíciója végzetes kudarcát vizionálta, amikor meglátta, hogy a közeli indián falu főnökének korábban ugyancsak beteg fia milyen gyorsan felépült. Az indián megmutatta, hogyan készítene főzetet egy bizonyos fa (talán a nyugati tuja) leveléből. A felfedező nem bízott az indián főzetben, de elkeseredett emberei közül többen inkább megitták a mérlegnek hitt italt, abban a reményben, hogy legalább hamarabb véget érnek szenvedéseik. Órákon belül jobban lettek. Végül 85 francia életét sikerült megmenteni, tavasszal folytatódhatott az expedíció. Cartier isteni csodaként említette a gyógyulást. Nem tudhatta, hogy valójában csak sikerült feltölteni emberei lemerülőben lévő C-vitamin-tartalékait.

Isten akaratából meggyógyultak...

A skorbutot sokáig olyan fertőző betegséggént tartották számon, ami elsősorban a hajósok körében szedi az áldozatait. Nem tudták, hogy hiánybetegségről van szó, és bizony Cartier is csak annyit írt naplójában, hogy emberei végül isten akaratából meggyógyultak de azt nem, hogy miként.

A kór még bő két évszázadig szedte az áldozatait. Voltak ugyan kapitányok, akik előírták a friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztását a hajókon, de a skorbuttal kapcsolatos első markáns véleményt majd egy porosz születésű tudós, Johann Bachstrom fogalmazta meg 1734-ben. Arról írt, hogy a betegség a friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztásának hiánya esetén jön elő.



Jacques Cartier

Elméletét aztán a brit hajóorvos, James Lind 1747-es kísérlete támasztotta alá. Ő különböző kiegészítő étrendet állított össze a matrózok csoportjainak: egyesek almabort, mások ecetet, tengervizet, vagy épp vitriolt kaptak, illetve voltak, akiknek napi két narancsot és egy citromot kellett megenniük a szokásos menü mellett. Azonkívül, hogy kiderült, a citrusok fogyasztása megelőzi a skorbutot, Lind kísérlete azért jelentős, mert ez volt az egyik legelső, ellenőrzött körülmények között lezajlott tudományos kísérlet a világon.

Az antiscorbutic segít!

A brit haditengerészet mégis csak bő fél évszázaddal később, 1800 után írta elő a kötelező citromléfogyasztást. Sokan úgy tudják, hogy a hajósokat a savanyúkáposzta mentette meg a skorbuttól. James Cook kapitány Hawaii-ra hajózott jól megpakolva káposztás hordókkal, így egyetlen emberét sem vitte el a betegség, amiért aztán kitüntetés is kapott.

Ekkoriban már antiscorbutic-nak nevezték azokat az élelmiszereket, amikről tudták, hogy fogyasztásukkal elkerülhető a kór. Az elnevezést majd Szent-Györgyi Albert vette elő megint 1928-ban. Ő különítette el először, majd állapította meg, hogy pontosan hogyan is néz ki kémiaiilag a C-vitamin. (Ennek körülményeiről olvashat cikkünkben a 7. oldalon.) Szent-Györgyi, illetve egyik brit kutatótársa javasolta, hogy az akkor éppen L-hexuronsavként emlegetett anyagot nevezzék aszkorbinsavnak a skorbut elleni hatására emlékezve.

Mire Szent-Györgyi idáig jutott, a tudomány már tisztában volt a C-vitamin jelentőségével. 1912-ben a lengyel Kazimierz Funk állt elő a vitaminok, közte a skorbutellenes vitamin koncepciójával, és ezután alig 16 év kellett ahhoz, hogy Szent-Györgyi el is különítse 1928-ban.

Ballai Vince

Több,
mint C-vitamin!



Új C-vitamin család a Bérestől!

- ✓ Magas dózisú D₃-vitaminnal
- ✓ Csipkebogyó kivonattal

HOSSZANTARTÓ

Étrend-kiegészítő készítmények.

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

www.beres.hu

facebook.com/beres.klub

CD201812GYH

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

MOZGÁSSAL

az egészségért 2. rész

„Semmi sem rombolja annyira az ember testét, mint a tartós tétlenség” - hirdette a legnagyobb görög filozófus, Arisztotelész, aki úgy vélte: diétázhatunk, kerülhetjük a káros szenvedélyeket, ha nem mozgunk, akkor bizony sosem leszünk igazán egészségesek...



A közhiedelemmel ellentétben a mozgásszervi megbetegedések jelentős százaléka nem a kopás és a sport okán alakul ki, hanem éppen ellenkezőleg, a mozgásszegény életmód miatt. Fontos tudni, hogy az ember biológiai váza, amelybe beletartoznak a csontok, ízületek, izmok, funkcionális egységet alkotnak, azaz funkciójuk van. Ez a funkció pedig a mozgás. Sportolni jó dolog, akár versenyszerűen, akár hobbiból. Az úgynevezett 21 napos szabály szerint mindenféle új szokást úgy vehetünk fel, szándékosan és szándékon kívül is, hogy ha 21 napon át folyamatosan ismétljük. Idézhetnénk a banális példát, miszerint tehát, ha mondjuk szeretnénk átállni az esti mosogatásra, hogy reggel szép rend várjon a konyhában, 3 hétig apait-anyait bele kell adni, figyelni arra, hogy a „piszkos” munkát még véletlenül se halasszuk reggelre. Ha sikeresek vagyunk, a 22. nappra hipp-hopp beépül az életünkbe, megszokottá, rutinná válik, szinte le sem tudunk szokni róla. Igen ám, de tartja magát egy olyan nézet, hogy ha megtörjük a 21 napot, tehát csak egy napot is kihagyunk a folyamatból, lenullázzuk az addigi eredményeket és kezdődhet minden előről...

Az optimális élmény

Az evolúció úgy alakult, hogy az ember kétféleképpen is örömet lelheti a sportolásban: egyrészt különféle „boldogsághormonokat” bocsát ki, másrészt sikerélményt ad, ha az ember le tudja győzni a testét, illetve a testi kihívásoknál erősebb tud lenni fejben. Ezt az utóbbi állapotot hívják flow-nak, amelyet egy magyar származású amerikai kutató, Csíkszentmihályi Mihály kezdett el alaposan kutatni. 1990-ben jelent meg erről szóló könyve, ami azóta a boldogság pszichológiáját kutatók alapműve lett. Pedig a flow-val kapcsolatos ismereteink nagyon szerények: élménybeszámolókból ismerjük, de nem tudjuk, pontosan

mi váltja ki. Valamit sejtünk az okairól, tudjuk, mi teszi valószínűvé az érzést, de azt nem tudjuk, mi okozza. Több évnek kellett elteltie, mire Csíkszentmihályi egyik tanítványa felfedezte a sport és a flow közötti összefüggéseket. Susan Jackson könyve 1999-ben jelent meg, ebben a szerző igyekezett összeszedni minden olyan adatot, ami segíthet a sportolóknak és az edzőknek a mentális felkészülésben. Akkoriban még csak a profi és félprofi sportban foglalkoztak ezzel a témával, a nagyközönség szinte fel sem figyelt erre a könyvre.

Pedig Jackson a lehetőségekhez képest alapos munkát végzett, Csíkszentmihályi pedig tulajdonképpen témavezetőként terelgette a könyv íróját, így az egyszerre lett tudományos és gyakorlatias kézikönyv. Kevés jobb dolog van annál, ha a kedvenc sportunkba belefeledkezhetünk, vagyis belemerülünk az aktív pihenésbe.

Passzív?

Választhatunk persze másfajta feltöltődést is, különösen az év végi nagy hajrában, a testi-lelki kikapcsolódást szolgálva. Az egészségturizmus a legelterjedtebb felfogás szerint azoknak való, akik betegek. Pedig a Dalai Láma egyik általános bölcsességének köszönhetően tudjuk: mai rohanó világunkban az ember előbb feláldozza az egészségét, hogy sok pénzt keressen; majd feláldozza a pénzt, és bármit hajlandó megtenni, hogy újra egészséges legyen. Érdemes – a szó átvitt értelmében – elmerülni például a balneológia, azaz a gyógyfürdőtan rejtelmeiben, és megismerni a különböző gyógyvizek élettani hatásait, együt-

A 35 év feletti városi emberek minimum fele dolgozik már legalább 10 éve azonos testhelyzetet igénylő munkában, ami sokuknál mozgásszervi panaszokat okoz. Az irodai munkát végzők harmada, míg a megkérdezett fizikai munkások közül minden második panaszkodott valamilyen ízületi fájdalomra – derült ki a Magyar Gyógytornász és Fizioterapeuták Társaságának reprezentatív felméréséből. A kopással, meszesedéssel járó gerinc- és ízületi bántalmakban szenvedők nagyon megérik a hideget, a krónikus ízületi gyulladással – például köszvényvel – küzdők fájdalmai viszont hideg hatására csökkenhetnek. A kopásos ízületi fájdalmak, lumbágó enyhítésében sokat segíthet a meleg fürdő, ami lazítja az izmokat, vagy például az iszappakolás, ami hőt termel az adott testrészen.

tal tudatosítani, hogy a megelőzés nem csupán könnyebb, de olcsóbb is, mint a már kialakult betegség kezelése. Márpedig ha egy gyógyfürdő képes segíteni valamely problémán, akkor bizonyosan alkalmas annak megelőzésére is!

Dózsa-Kádár Dóra

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az adott vagy hasonló termékek

BioCo®

120 db
MEGAPACK



Porc & Izom Csont Komplex

ízületi betegségekben
szervenők számára

filmtabletta

MINDEN PORCIKÁM ÉLVEZI A MOZGÁST

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

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



BIOCO.HU

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

Jó játék, rossz játék?



„Régebben azt gondoltam, az én lányom ne játsszon Barbival. Amikorra két és fél éves lett, már volt hat; a családból, innen-onnan kapta, már nem vehettem el tőle, annyira örült. Később azt is mondtam, az én fiam ne játsszon pisztollyal, nem veszek neki ilyesmit. Aztán a parkban felvett a földről egy faágat, azzal lövöldözött. Érdemes ilyesmik ellen küzdeni? Számít egyáltalán? LEHET SZEMBE MENNI A VILÁGGAL?”

Ezek a sorok egy olvasónk leveléből valók. Ahogyan a megfogalmazásból kitűnik, nála a gyerekeivel kapcsolatos dilemma már múlt idejű, ám az még a jelenben is kérdéseket szül benne. A mai szülők jó része, így vagy úgy, szembesült már hasonló problémával, ha éppen nem Barbie babával és pisztollyal, akkor valami mással. A jelenség általános.

Minden szülőnek van egy többé-kevésbé kialakult értékrendje és ennek megfelelően szeretné irányítani, terelni, befolyásolni gyermeke világát annak játékaiban, öltözködésén, hajviseletén, viselkedésmódján, barátain és a többin keresztül. (Abba most hely hiányában nem megyek bele, hogy mi van, ha két szülő, netán még a nagyszülők, eltérő értékrendet képviselnek, és az ütközik a mindennapok során.) A levélíró anya nem szimpatizált Barbie-val, s bár az nem derült ki a leveléből, hogy ennek milyen személyes okai vannak, feltételezhetjük, hogy a Barbie-jelenség körüli, a média által közvetített világszerte folyó viták hatottak rá is, esetleg maga is képviselte egyik-másik kritikai álláspontot. Barbie az idők során sokak szemében a sekélyes, buta szépség szinonimája lett. A babával kapcsolatos leggyakoribb kritika, hogy olyan irreális testképet közvetít a lányoknak, ami az arra fogékonyak között akár anorexiához is vezethet. Vagyis Barbie-val az lehet a levélíró gondja, hogy rossz szerepmintát közvetíthet a lányának. A két és fél éves kislány azonban még nem volt fogékony minderre, ő csak örült a babáknak.

A levélíró nem szeretne volna, ha fia – még ha az fából vagy műanyagból készült játék is – fegyvert fog a kezébe. Elterjedt felfogás, hogy a kisfiúk azért ne játsszanak ilyen dolgokkal, mert erőszakossá és agresszívvá válhatnak általuk, talán a levelet író anya is ettől tartott. Mások, elsősorban azok, akik a férfivá nevelés tradicionálisabb felfogását képviselik, megengedőbbek e téren. És hát vannak, akiknek ez az egész egyáltalán nem elvi kérdés, a gyerek puskát akart, hát megkapta.

Sarkítva tehát: a kislány azért ne játsszon Barbie babával, mert ostoba és sekélyes lesz, ráadásul súlyos testképzavar veszélyét kockáztatja, a kisfiú pedig azért ne játsszon játékgépekkel, mert esetleg erőszakos és agresszív lesz. Amit nem vitathatunk, hogy bármely szülőnek joga van ezt vagy ennek az ellenkezőjét gondolni, és gyermeke játékait ennek megfelelően megválogatni.

Tudományosan meggyőző bizonyíték nemigen áll rendelkezésünkre egyik álláspont alátámasztására sem. Abban talán megegyezhetünk, hogy mind a baba, mind a játékgép önmagában csak egy tárgy, amit jelentéstartalommal elsősorban az a kultúra ruház fel, amiben élünk. Ma egy kb. 3 éves gyerek a TV-n, az interneten és más csatornákon keresztül találkozik ezekkel a tárgyakkal, és azt is látja, mire és hogyan használják őket. A gyermek érzékeli a kultúra bonyolult szövetét, amibe ezek a tárgyak beleilleszkednek, és noha nem feltétlenül tudatosul benne a felnőttek körében magától értetődő jelentés, a játék védett világában megpróbálja a maga módján újratereketni a valóságot.

Vagyis a kislány fésülgeti, öltözteti, életszerepekben látja és látta a babáját, mint egy gyermeket, és számára ott és akkor majdnem mindegy, hogy az a baba Barbie baba-e vagy más. A kisfiú pedig támad és védekezik, harcol a képzeletbeli ellenség ellen, egyedül vagy a társaival, egy játékpisztollyal, vagy annak híján egy fadarabbal, vagy csak előre szegezett mutatoujjával. A gyermek lemásolja a világot, amit lát, úgy ahogyan ő látja. Természetesen ezek a játékok életkoronként más és más jelentéstartalommal bírnak a gyerekek világában is, ezért nem lehet teljesen relativizálni a kérdést. Én sem ezt szeretném sugallni.

Meggondolásra ajánlom ugyanakkor, hogy egy szélesebb kulturális összefüggésrendszerben érdemes ezekről a játékokról gondolkodni, és a szülőknek ennek értelmezésében kell iránymutatást adniuk gyermekeiknek.

Fábián Tamás
pszichológus

Nem engedem ki az életemet a kezemből

Bényi Ildikó, a Duna Televízió képernyőjén látható Önök kérték műsorvezetője nagy amplitúdókkal éli az életét. Azt mondja, ha valami fáj, akkor az nagyon fáj, ha örül, akkor nagyon örül. Hobbija a munkáján kívül nincs, jól érzi magát otthon. Nagylányával baráti a kapcsolata, szeretnek együtt menni mindenfelé. Önkéntes elsősegélynyújtó. Az MTVA 2015-ben véradóbarát munkahely lett. Ennek a címnek megfelelni nagyon nehéz, Ildikó véradás szervező tevékenysége sokat tett hozzá ennek elnyeréséhez.

► Nem akarok udvarolni, de te szinte tényleg semmit sem változtál. Feletted nem múlik az idő?

► De múlik, csak én nem hagyom, hogy kifolyjon a kezeim közül az idő. Diétázom, ha kell. Szokták mondani, hogy egy idő után természetes, hogy felugrik néhány kiló, különböző párnácskák alakulnak ki. Én nem akarom annak tekinteni. Odafigyelek magamra. Úgy gondolom, hogy ha valamilyen szokatlan érzés jelentkezik, annak meg kell találni az okát. Lehet betegség a háttérben, amit ugyancsak időben kell elkapni. A saját testünket ismerni kell, különbséget kell tudni tenni tünet és tünet között. Érezni kell, ha valami nagyon eltér a szokásostól. Ez nem azt jelenti, hogy betegségtudattal kell élni, sokkal inkább azt, hogy felelősséggel tartozunk magunknak és szeretteinknek. Családunk van, akik számítanak ránk. Gyakran járok szűrésekre, nem engedem ki az életemet a kezemből.

► Ezt a szemléletet hogyan tudod átvenni a családod többi tagjára?

► A férjem és az édesapám is komolyan veszi az egészség fontosságát. Különösen mióta édesanya nincs velünk, aki tíz éves küzdelem után veszítette el a harcot a betegséggel szemben. Nem kell aggódnom apukám miatt, mert ő is tudatosan odafigyel magára. Már elmúlt 79 éves és nagyon büszke vagyok rá, aktívan dolgozik a mai napig – szellemileg és fizikálisan is rendben van, és ami nagy dolog: megtanult együtt élni édesanyám hiányával.

► A szépséged és az erőnléted titkai után jöjjenek a műsorod titkai. Az Önök kérték... úgy tűnik, hogy örökéletű, és egy-egy műsor megnézése után mindig azon gondolkodom, hogy mennyi mindent hagyhattatok ki belőle.

► Nagyon kicsi csapattal dolgozunk, mindent megbeszélünk, és valóban az a legnehezebb, hogy a műsoridő szabta keretek miatt mit hagyjunk ki, mi ne kerüljön be. Rengeteg kérést



kapunk, nehéz dönteni, arra mindig törekszünk, hogy mindenféle műfaj szerepeljen egy-egy adásban.

► Szerintem egy minden este jelentkező adássorozat sem lenne sok a nézőknek. De meddig él a „retró”?

► A minden este talán túlzás, de valóban érezzük az igényt a nézők részéről. A retró pedig addig él, ameddig igény van rá. Nemcsak az idősebb generáció, hanem egész családok néznek bennünket. Az idősebbek odaültetik a fiatalabbakat a tévé elé, és boldogan mesélnék a múlttól, az ő

sztrájkokról. Sok fiatal ismeri meg így a régi nagy művészeket. Sinkovits, Agárdy, Latinovits, Ruttkai Éva vagy Szemes Mari így marad „életben”. Amikor a Kibédi-díjat nekem ítélte egy művészetpártoló társaság, és az indoklásban az szerepelt, hogy a műsorral hozzájárulunk ahhoz, hogy Kibédi Ervin emlékét életben tartsuk, akkor értettem meg igazán, hogy a magyar televíziózás archívuma a kulturális történelmünk egyedülállóan csodálatos része és ez nagyon fontos az embereknek.

► 1980-ban ott, Hernádvecsén, az a 10 éves kislány még csak arról álmzott, hogy bemondónő szeretne lenni, azt nem remélhette, hogy egy legendás műsort vezet majd. Nehéz volt idejutni?

► Csodálatos gyermekkorom volt a szüleink az életre, a munkára neveltek minket a testvéremmel, és segítettek beteljesíteni a vágyainkat. Anyukám imádta az irodalmat és vele készültem szavalóversenyekre. Aztán Pesten elvégeztem az egyetemet, éppen lediplomáztam, amikor a rádióújságban megjelent egy felhívás: bemondó tanfolyamot hirdettek. Ezerből ötven embert vettek fel. Köztük voltam én is. Nem mondhatni, hogy csapongó alkat lennék: 25 éve vagyok a közmédiában és bízom benne, hogy maradok is.

► Nagy kutyabarát hírében is állsz.

► Persze, ők végigkésérték az eddigi életemet. Az első csecsemőkori fotómon ott van Blöki is. Majd jöttek a tácskók sorban: Frici, aztán Tony. Na, ott nagy balhé volt, mikor édesapám megjött vele egy este. Édesanyám mondta, hogy nem lehet „csak úgy” egy kutyával beállítani. Persze a kedvence lett. Tony rendszeresen adott ki egy speciális hangot, egy bizonyos szituációban. Rájöttünk, hogy ő köszön. Sőt megérezte, ha a busz közeledett velem hazafelé, és jelezte. Aztán jött Gazsi, Morzsi és volt Kántorunk. Mindig nagy gyász volt az elvesztésük. Most van egy Rockynk, egy ordas német juhász. Kifejlett személyiséggel hozta haza édesapám. Azt hittem, megesz, mikor először találkoztunk. Aztán megszokott, de amikor legközelebb hazamentem, megint szét akart tépni. Újra közeledtünk. De a dolog ismétlődött, olyan volt, mint *Az 50 első randi* című film. Mindig a nulláról kellett újratekdeni. Ma már béke van. A lábam elé fekszik és nem enged tovább, amíg meg nem szeretgetem. Imádnivaló...

Vincze Kinga

Trükkös vírust szabadítottak a rákos sejtekre

Ígéretes rákkezelési módszert dolgoztak ki oxfordi kutatók. Vírussal fertőzik meg és pusztítják el a rákos sejteket, de közben egy zseniális trükkel rászabadítják az immunrendszert a rákot védő megtévesztett sejtekre is.

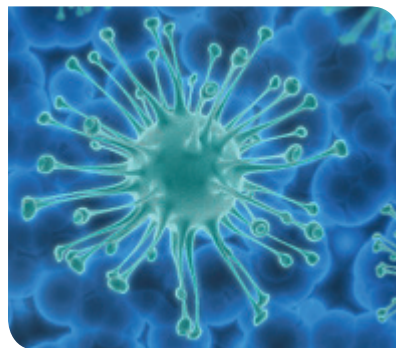
Első alkalommal vették célba sikeresen a rákhoz kapcsolódó fibroblaszt sejteket. Ezek olyan, amúgy egészséges kötőszöveti sejtek, amiket a rákos sejtek megtévesztenek, és arra készítetnek, hogy védjék őket az immunrendszerrel szemben, illetve ellássák őket növekedési faktorokkal, tápanyagokkal. A kutatás révén új, ígéretes immunterápia körvonalazódik a daganatok kezelésére, a klinikai tesztek akár már jövőre indulhatnak.

A kutatók az enadenotucirev nevű vírust használták fel, amivel már zajlanak tesztek rákos burjánzások kezelésére. A kórokozót úgy tenyésztették ki, hogy kimondottan a rákos sejteket pusztítsa, de az egészségeseket békén hagyja. Az oxfordi kutatók azonban olyan genetikai változtatásokat hajtottak végre benne,

aminek révén az általa megfertőzött rákos sejtet egy speciális fehérje termelésére készíti. Ez a fehérje egy úgynevezett t-limfocita-aktivátor, ami képes összekapcsolni egy megtévesztett fibroblasztot egy, a hibás sejtek elpusztításáért felelős t-limfocitával, méghozzá nem is akárhogyan: megöleti vele.

Meghekkelték a vírust

„Eltérítettük a vírus gépezetét úgy, hogy a t-limfocita-aktivátort csakis a megfertőzött rákos sejtek állíthassák elő, és sehol máshol ne jelenjen meg a szervezetben. Ez a fehérje olyan hatásos, hogy a tumor belsejében is képes aktiválni az immunsejteket, mire azok megtámadják a fibroblasztokat” – összegezte Dr. Joshua Freedman, az egyik kutató.



„Egészen mostanáig nem nyílt mód arra, hogy egyszerre végezzünk a rákos sejtekkel, és az őket óvó megtévesztett kötőszöveti sejtekkel” – közölte Dr. Kerry Fisher, a kutatás vezetője, az Oxfordi Egyetem Onkológiai Tanszékének munkatársa. Ha sikeresek lesznek a további tesztek, akkor akár már jövőre elindulhatnak a klinikai vizsgálatok. Az eddigi kísérletek során egereket, illetve emberekből származó daganatmintákat használtak, de a vírust letesztelték egészséges csontvelőn is, és nem tapasztaltak károsodást, vagy a t-limfociták felesleges aktiválását. Az ígéretes kutatásról a Cancer Research folyóiratban számoltak be.

Ballai Vince

— hirdetés —

A mosoly az élet!



- Évezredek tapasztalatával -
www.vargagyogymoba.hu

06 70 423 1127
06 30 391 8080

Ha köhög, náthás, megfázott

Náthára késő ősztől lehet számítani, az influenzajárvány rendszerint január végén, február elején jelentkezik. Ezekre a felső légúti fertőzésekre fogékonyá tesz a szervezetben kialakult vitaminhiány, a stressz, ám az immunrendszer védelmet nyújthat a betegségek ellen.

A megfázás (más néven megfázás vagy nátha) a felső légutak vírusos fertőzése, amely emberek között a leggyakoribb fertőzéstípusnak számít: felnőtteknél évente átlagosan egy-két alkalommal jelentkezik a pár napig tartó, torokfájással, köhögéssel, orrfolyással és lázzal járó nátha. A megfázásra gyógymód nincs, így a betegség kezelése a tünetek enyhítésére és megszüntetésére koncentrál. Éppen ezért a nátha elleni küzdelem egyik legfontosabb eleme a megelőzés: a vírus terjedését rendszeres, alapos kézmosással, szükség esetén arcmaszk viselésével nehezíthetjük. A téli hónapok a szokottnál jobban igénybe veszik az immunrendszerünket, a különböző kórokozók és vírusok pedig lesben állnak. A védekezésben nemcsak a C-, hanem

a D-vitamin is sokat segíthet. A szervezetünkben kevés a D-vitamin, növekszik a felső légúti fertőzések, így a nátha és az influenza veszélye. Noha a szakemberek hangsúlyozzák, hogy további kutatásokra is szükség van ebben a kérdésben, azt tanácsolják, hogy napi rendszerességgel pótoljuk a D-vitamint.



A zsírban oldódó D-vitamin életlenülag nagyon fontos. Hozzájárul az egészséges csontozat, a normál fogazat, az egészséges izomfunktó és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához. Télen különösen fontos a pótlása!

Tippek a nátha ellen

Sokat segíthet a forró zuhany, a forró fürdő. A fürdés után maradjunk még pár percet a gőzben, az ornyálkahártya duzzanatát ugyanis a nedvesség csökkenti. Ugyanezen okból párologtassunk a hálószobában is, de figyeljünk arra, hogy a túl páras levegő sem kedvező. Az orrüreg és arcüreg eldugult járatait segít megnyitni az arcra, orra helyezett meleg, forró borogatás is. Hatásos a sós vizes öblögetés: egy pohár vízbe tegyünk kevés sót, és gargalizáljunk vele, majd az ornyílásokat is mossuk át a sós oldattal naponta többször. Ugyanezt a célt szolgálják a tengervizes orrspray-k. Segítenek a gyógyteák is, közülük a leghatékonyabb talán a gyömbértea.

Dózsa-Kádár Dóra

— hirdetés —

Téli egészségvédelem





ALLIX-FORTE

TORMA, FOKHAGYMA, GÖRÖGSZÉNA, GYÖMBÉR, CITRUS és ZÖLD TEA kivonatai, D₃- (1000NE) és C-vitamin, cink



- Támogatja a légúti nyálkahártyák egészségét, az **orrüreg és a hörgők tisztaságát.**
- Kedvező a torok és az orr vérkeringésére, hozzájárul a **könnyű és tiszta légzés** fenntartásához.
- Antioxidáns összetevői támogatják az **immunrendszer egészséges működését** a téli megbetegedések idejére.
- A cink, a D₃ és C-vitaminok fontosak az **immunrendszer** normál működésében.

A természet erejével

Kiszerelés: 60 db kapszula/doboz
Dózis: 2 db kapszula naponta

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhető tel: 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu

Hazai gyártású termék

Teltségérzés? Puffadás?

Parádi kénes gyógyvíz a megoldás!

Az ünnepi konyha ínycsiklandozó finomságai sokszor túlevésekre csábíthatnak bennünket. Az emésztő rendszer túlterhelése esetén gyakran jelentkezik tünetként teltségérzet, puffadás. A karácsonyi ünnepekben nem nehéz áldozatul esnünk a finomabbnál finomabb ételekkel megrakott asztalok kísértésének. Nem kell feltétlenül lemondanunk azonban az evés örömeiről, de jól tesszük, ha már most beszerezzük a Parádi kénes gyógyvizet, ami "életmentő" lehet a lakoma idején. Étkezés közben és után fogyasztva serkenti a gyomorsav elválasztást, ezzel segítve az emésztést. Csökkenti az émelygést, puffadást, teltségérzetet.

Az ünnepi konyha azonban nemcsak evésre csábít, de előfordul néha az is, hogy többet iszunk a kelleténél. Ilyen esetekben is segít a Parádi kénes gyógyvíz. Az italokkal együtt fogyasztva elkerülhetők, másnap éhgyomorra fogyasztva pedig enyhíthetők a másnapos gyomor kellemetlen tünetei.

Keresse az élelmiszerboltokban, gyógyszertárakban!

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

www.medaqua.hu

Egy korty egészség!

KARÁCSONYI ÍNYESSÉGEK

Ha csak találomra leemelünk a polcra néhány régi magyar szakácskönyvet, néprajzi munkát, hamar rájövünk, hogy a karácsonyi ünnepek hazánkban jellemző, gyomrot próbára tevő nagy lakomái korántsem napjaink találmányai. Kutakodjunk kicsit eleink ünnepi asztala körül!

Halpaprikás, rántott hal, majonéz-seller- és burgonyasaláta, Wellington-bélszín madeiramártással, mákos metélt, aprósütemények, narancs- vagy ananászból – ezeket az ételeket ajánlja az Ínyesmester, vagyis Magyar Elek (1875–1947) legendás, már életében számtalan kiadást, bővítést megért, és azóta is töretlenül népszerű szakácskönyvében. Nagykarácsony ebédjére pedig egyebek mellett pulykaaprólék-levest, hideg vaddisznófejet, töltött káposztát, gesztenyével töltött pulykát javasolt, hogy az ötféle tortáról, süteményről, a salátákról, gyümölcsökről ne is beszéljünk. Ahogy arról sem, hogyan folytatódott Ínyesmester elképzelése szerint a lakomázás karácsony másnapján (négy fogással, köztük szalonnában sült őzgerinccel), szilveszter estéjén (kilenc fogás, egyebek mellett tűzdelte kappan) és újév napján (a 6 fogás között malacaprólék-levesel és ropogós malacpecsenyével)...

Mielőtt elmerülünk az asztali örömeinkben, azt azért tartsuk szem előtt, hogy a töltött káposzta és a halászlé egyáltalán nem kímélő ételek. Hozzávalóik (a hagyma, fokhagyma, őrölt paprika, füstölt hús, ponty- és sertéshús) például mind kerülendők azoknak, akik epegondokkal küszködnek. Nekik a mértékletesség javasolt, illetve az, hogy időben szerezzenek be valamilyen emésztést könnyítő készítményt, ha nem tudnak – vagy nem akarnak – ellenállni az ínycsiklandó kísértésnek.

előszeretettel varázsolunk a karácsonyi-újévi asztalra, például a malacpecsenye, a halászlé (Ínyesmesternél halpaprikás néven szerepel), illetve a töltött káposzta. Utóbbiról most annyit, hogy a káposzta és a magyar gyomor között dúló szerelem több százados: ha például beleolvasunk Mikes Kelemen rodostói száműzetése

idején keletkezett (de soha el nem küldött) leveleibe, akkor az 1724. szeptember 15-i dátum alatt ezt láthatjuk: (...) a szépen írt levél az elmének úgy tetszik, valamint a szemnek a kapros és téjfellel béborítatott káposzta... De mondunk mást is: a legelső ismert magyar nyelvű szakácskönyv (Szakács mesterségnek könyvetskéje, Kolozsvár, 1695) első receptje a káposzta kolozsvári módon, a második pedig nem más, mint a töltött káposzta...


Az „égető paprikaleves”


Másik népszerű karácsonyi ételünk, a halászlé valamivel rövidebb múltra tekinthet vissza. A jeles tudós, Erdei Ferenc így számol be első felbukkanásáról Néprajzi ínyesmesterség (Budapest, Minerva, 1971) című munkájában: „Első” ismert adatunk 1800-ból származik. Egy német nyelvű útleírásban a tolnai halebédéről olvashatjuk: „Az első fogás pontyból készült, melyet borsos lében főztek, az itt élők 'Halászlé'-nek (így a német szövegben) nevezik ezt, s a halrészek fűszerezésére a török borsot (paprikát) használják. A halszeletek kitűnően ízlettek nekem, de ilyen égető paprikaleveshez az én ínyemnek nem volt kellő fogékonysága...”

Pap György


Régóta kedveljük a káposztát

Persze mondhatjuk erre, hogy az Ínyesmester az 1930-as években a nagypolgári konyhát örököltette meg, és ez a bőség korántsem volt jellemző minden háztartásra. Az viszont érdekes, hogy a menüben felbukkan pár olyan fogás, amit a mai napig





INFORMÁCIÓS VIDEÓ



Dr. Tarnai Irén
dietetikus bemutatja a citromos víz kedvező hatását az emésztésre.

hirdetés

ROWACHOL® lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó, görcsoldó
- Epehólyag és epevezeték gyulladásra
- Epekőre
- Csökkenti a koleszterintermelést
- Tudományosan alátámasztott hatás
- Biztonságos, 1954 óta forgalomban (jelenleg) 70 országban használják

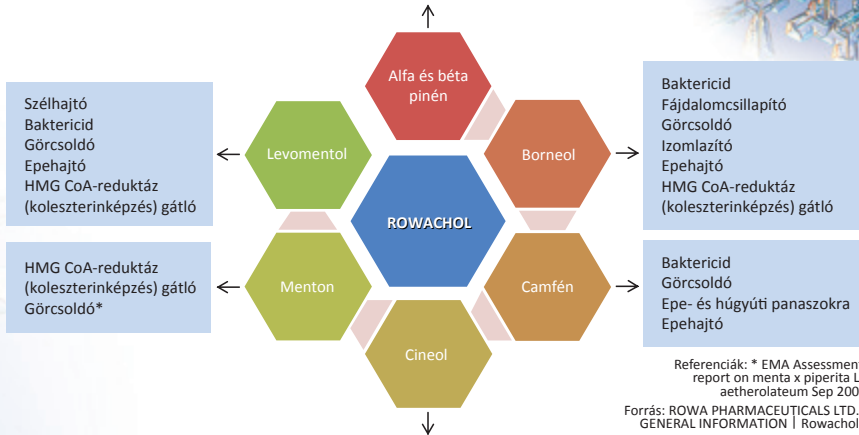
Hatóanyagok:
természetes, tiszta
monoterpének kombinációja

A kapszula kúraszerű kezelésre,
a cseppek akut panaszok kezelésére



Tel.: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

Baktericid, fungicid, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló, vizelethajtó



Referenciák: * EMA Assessment report on menta x piperita L. aetheroleum Sep 2008

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

Baktericid, görcsoldó, szélhajtó, vese- és epekövességre, HMG CoA-reduktáz (koleszterinképzés) gátló

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

Régi idők karácsonyai

Aprószentek-hordás, kóringyálás, parázsolás – csak néhány azon szokások közül, amelyekkel a karácsonyi időszakot ünnepelte őseink népi kultúrája. E hagyományok többségét ma már csak a néprajz tudományának művelői tartják számon, ám létezik olyan karácsonyi szokás, ami évszázadok alatt sem változott Magyarországon.

Kezdjük az alapokkal: a karácsony a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe, amikor a hívek Jézus születésére emlékeznek. Az ókori források szerint a 4. században, I. Gyula pápa idején kezdtek december 25-ét Krisztus születésnapjaként ünnepelni, a szokás innen terjedt el szerte a világon. Mint sok keresztény ünnep esetében, ezúttal is igaz, hogy a dátum kiválasztásában a korábbi pogány szokások is szerepet játszottak: korábban e napon, vagyis a téli napforduló környékén tartották a Római Birodalomban Sol Invictus, azaz a legyőzhetetlen Nap ünnepét. Talán érthető, hogy a természetnek nálunk sokkal kiszolgáltatottabb eleink bizony találtak ünnepelnie a tényen, hogy végre elérkezett a tél leghosszabb éjszakája (azaz onnantól egyre hosszabbak lesznek a nappalok), egyben pedig az új év kezdete is a naptárukat a Naphoz igazító népeknél.

Magyar népszokások

A magyar néphagyományok egyik legfontosabb kézikönyve, a *Magyar Néprajzi Lexikon* számos szócikke örökíti meg az ünnepekhez kapcsolódó magyar tradíciókat. Ezek között sok olyan ritust találunk, amelyek célja a következő esztendő bő termésének elősegítése volt. Így például egyes falvakban az állatok itatásakor piros almát és ezüstpénzt tettek a vályúba, hogy a jószágok szépek legyenek, mint a piros alma, és értékesek, mint az ezüst. Hasonló logikát követve a karácsonyi étkezést megelőzően a családtagok megmosakodtak, a mosdóvízbe pedig nem egy helyen szintén ezüstpénz, piros alma került, hogy a következő esztendőt mindnyájan egészségben és szerencsésen éljék meg.

Zajkeltés és kóringyálás

Szintén a bőséges szaporulat biztosítását célozta az úgynevezett zajkeltés: karácsony estéjén a pásztorok szerete az országban ostort pattogatva,



kolompolva, kürtöt fújva vonultak végig az utcákon: meggyőződésük szerint így sikerrel tarthatták távol a rájuk bízott állatoktól a gonosz erőket. Ugyancsak a termékenység növelésével függött össze az úgynevezett aprószentek-hordás. Ennek során a pásztorok december 24-én egy-egy vesszőcsomóval járták végig a házakat. A házban köszöntőt mondtak, majd a gazdasszony kihúzott pár szálát a vesszőkötegből, azzal megverte a pásztorokat, majd ajándékot adott nekik. A vesszőköteg egyrészt a Heródes által megöletett gyermekekre (az úgynevezett aprószentekre) utaló jelképként szolgált – innen a szokás neve. Másrészt viszont

a vessző, a rügyező ág a tavaszi és téli ünnepek idején Európa-szerte fontos szerepet játszott: a karácsonyi jókívánságokkal együtt az állatok megszaporoását is szolgálta. Kedves karácsonyi szokás volt a kóringyálás (más neveken: mendikálás, pásztliás, parázsolás stb.) is. Ilyenkor köszöntők jártak házról házra a faluban, akik karácsonyi

énekeket adtak elő a házigazdáknak. Szokás szerint először engedélyt kellett kérniük, hogy bemutassák tudományukat, ezt követően pedig az ablak alatt vagy a házban előadtak egy vagy több karácsonyi éneket. A mutatványt adománnyal illet jutalmazni.

Az ünnepi asztal

Természetesen része volt az ünnepelésnek a bőségesen terített karácsonyi asztal (ennek egyes fogásairól és a nekik tulajdonított hatásról lásd keretes írásunkat), továbbá az ünnepi ételek fogyasztásához kapcsolódó előírások és tilalmak. Az asztalra könyöklés például ilyenkor az egész országban tiltottnak számított: a szokás ellen tiltóknak pedig kelésekkel kellett számolniuk, illetve azzal, hogy a következő évben nyomorult csirkék kelnek ki a tojásokból. Azt gondolták, hogy ha az asszonyok nem ülik végig a jeles vacsorát, akkor nem ül jól a kotlós-tyúk az új esztendőben.

Nos, manapság talán hajlamosabbak vagyunk elnézni a könyöklést, és senki nem kényszerül végigülni az esetleg több órára nyúló lakomát. Az viszont biztos nem változott, hogy karácsony környéke továbbra is az év egyik leginkább gyomorpróbáló időszaka...

Papp György

MI KERÜLT AZ ASZTALRA?

Bab és lencse: a közhit szerint bőséget, pénzt biztosított fogyasztóinak.
Sült tők, méz: a torokfájás megelőzésére.

Fokhagyma: a családtagok egészségét biztosította az új esztendőre.

Mákos tészta: ebből a háziállatoknak adták, hogy gyarapodjanak és elkerüljék őket a betegségek. Hasonló okból kaptak az állatok az ünnepre sült kalácsból, kenyérből is.

Alma: szerelmi jóslásra is használták karácsonykor.

Dió: haláljóslásra alkalmazták.

Mezym[®] forte

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Innovációval az életminőség javításáért.
Berlin-Chemie/A. Menarini Kft.
2040 Budaörs Neumann János u. 1.
Tel.: 23/501-301

A jobb emésztésért!



A Mezym hatóanyaga segít:

- az emésztés helyreállításában
- a teltségérzet megszüntetésében

Vény nélkül kapható
pankreatin hatóanyagú gyógyszer.

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

*Mozgásszervi
Problémák?*



Ehúzódó mozgásszervi problémák, kopások időszakában, frissítő helyi masszírozásra.



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

„A SPORT a test útján nyitja meg A LELKET”

Kevés olyan ember van, aki úgy éri meg az idős-kort, hogy semmilyen ízületi problémája nem volt. Az ízületi gyulladások (arthritisek) bármelyik korban megkeseríthetik az életünket. Szakértők szerint nem szabad halogatni a heveny, vagy krónikus gyulladások kezelését, hiszen akár évekig is elhúzódhat, amíg teljesen meg lehet szüntetni a panaszokat és a velük járó fájdalmakat.



Molnár Ferenc életének utolsó éveit New Yorkban töltötte, úgyszólván ki sem mozdulva abból az épület-négyszögből, amelynek egyik frontján a szálloda állt. Ugyanebben az épülettömbben volt Molnár orvosa, az ugyancsak magyar származású, világhírű dr. Lackó rendelője is. Az író nem győzte dicsérni orvosát pesti barátaihoz írt leveleiben. „Csodálatos orvos ez! Való igaz, hogy meghosszabbítja pácienseinek életét. Persze pontosan annyi idővel, amennyit az ember a várószobájában kénytelen eltölteni...” – írta egy ízben Kallós János szerkesztő barátjának. A Cultura magazin idézi ezt az anekdotát Molnár Ferencről, aki a Színházi élet riportterének a régi darabok felújításának gondjairól is mesélt, nem is akármilyen formában utalva bizonyos „egészségügyi” problémákra. „Visszatérve a régi darabok felújításának örökké aktuális kérdésére, nem szabad megfedkezni arról, hogy a „leporolásnál” nagyon kell vigyázni. Velem például megtörtént, hogy egyik régi darabomat műsorra tűzték, mire kicsit kijavítottam a szöveget. Néhány szó vagy mondat volt az egész. Így például fiaker helyett

taxit írtam és ahol hosszú, hullámos haja volt a hősnőnek, azt – megrövidítettem. Egy mondatot azonban elfelejtettem kijavítani. Ez a mondat így kezdődött: „Egy negyvenöt éves öregúr...” És nem jutott eszembe, hogy azok az idők rég elmúltak, amikor negyvenöt éves korában „öreg úr” volt az ember. Ma negyvenöt éves korában nem „öreg” az ember. Hála Istennek” – és valóban...

(Kor)élettan

Mint életünk minden nagy biológiai vagy társadalmi fordulópontja (kamaszkor, munkába állás, családalapítás, szülés), az öregedés is alapvetően kiható az ember testi és lelki állapotára. Az 50 feletti korosztály számos vonatkozásban új helyzetben találja magát. Észre kell vennie, hogy bármilyen egészséges is, teherbírása csökken. Fokozatosan kialakulnak az idültté váló panaszok, a mozgásszervi eltérések. Időskorban jellemző élettani változás, hogy az izmok ereje és tömege mintegy 30 százalékkal csökken, és az idegrostok ingerületvezetése lassul. Romlik a látás és a hallás, csökken az ízérzékelés, sőt a szomjúság érzékelése is (folyadék-pótlás szempontjából ez rendkívül fontos). A senior torna elkezdésén már akkor érdemes gondolkodni, amikor még nem alakultak ki problémák, betegségek. A speciálisan összeállított gyakorlatoknak ugyanis óriási szerepük van a megelőzésben, a prevencióban. Ezt a mozgásformát akár már 45-50 évesen elkezdhetjük rendszeresen gyakorolni, hiszen segítségével ellensúlyozni tudjuk a mindennapok mozgásmonotóniáját.

Dózsa-Kádár Dóra

TUDTA, HOGY

bármit is csinálunk, akaratunkon kívül is több ezerszer mozdulunk meg egy nap? Legalábbis ami a szemet illeti. A szemet mozgó izmok naponta átlagosan 100 000 mozdulatot tesznek meg, hogy rendszeren lássunk és fókuszáljunk. Ha ugyanennyit szeretnénk mozogni, akkor egy „laza” 80 kilométeres sétát kellene tennünk.

Titok vagy TABU?

Székrekedésről – köznyelvi nevén szorulásról – akkor beszélünk, ha heti három alkalomnál ritkább, kemény a széklet, amelynek ürítése erőlködéssel jár. A székrekedés problémája a fejlett nyugati országokban a lakosság 3-20%-át érinti. Az életkor előre haladtával egyre gyakrabban fordul elő, az idősek akár 40%-a is küzdhet vele.

Valóban olyan nagy dolog beszélni a nagydologról, és tényleg a 21. század „problémája”? Egy nemrégiben megjelent kötetben találtam meg a választ. Ahogy Szécsi Noémi és Géra Eleonóra írják *Egy budapesti úrinő magánélete* című könyvükben: a betegségek lefolyásának, tüneteinek (pl. hasmenés, székrekedés, kelések, kiütések) aprólékos leírása egyáltalán nem tartozott az elhallgatandó részletek közé. Ez a 19. századi ember betegséghez való viszonyáról árulkodik: a betegséget az emberi lét természetes

velejárójának tekintették. „*Ügyelj, hogy rendszeren széked legyen, mert attól is jön a fejfájás. A bajoddal rendszeren vagy? Írd meg te azt nekem szépen a legközelebbi levélkédben, lehet külön is megírni egy cédulára*” – írta az egyik édesanya a leányának, akinek soraiból jól látszik, hogy a székrekedés említését nem találta kínosnak a család előtt, a havibaj kérdését viszont már diszkrétebben kezelte.

Miért ne nyomjuk el?

„Felnőttek esetében is előfordul a székelési inger tudatos elnyomása. A székletvisszatartás köszönhető a rohanó életmódnak, illetve annak, hogy munkahelyen a felnőttek nagy része nem szívesen mer székelni. A folyamat ördögi kört indíthat be. Ugyanis a fiziológiás székelési

inger elnyomásakor a széklet tovább marad a vastagbélben, besűrűsödik, mert vízviasszaszívódás megy végbe. Így a széklet spon-tán ürítése nehezzé válik, ez (főleg gyermekeknél) további félelmet válthat ki a székletürítés közben fellépő kellemetlenségtől, fájdalomtól.” – olvasható az egyik szakportál (<http://szekrekedes-szorulas.hu/>) összefoglalójában. Megzavart bélrendszer – megzavart egészség! Már Hippokratész is feljegyezte, hogy a belekben élő baktériumoknak létfontosságú feladatuk van: lebontják a cellulózt, nélkülözhetetlen vitaminokat termelnek, és folyamatos edzésben tartják az immunrendszerünket, ezért olyan fontos, hogy a bélflóra ne károsodjon.

Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDÉÓ

Dr. Beró Mariann
gasztroenterológus elmondja,
mi lehet az összefüggés a székrekedés
és az alkoholfogyasztás 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.

A VISSZERESSÉG ELLEN

Beclések szerint a fejlett országokban a felnőtt népesség legalább negyedét érinti a visszereesség. Bár a jelenség sokszor csak esztétikai problémát okoz, ám szövődményei súlyosak lehetnek. Mit tehetünk ellene?

A szív felől a szövetek működéséhez szükséges, oxigéndús vért a verőerek (artériák) juttatják el a test különböző részeibe, miután pedig a szövetek felveszik a tápanyagokat és az oxigént, a visszerek (vénák) pumpálják vissza ismét a vért vissza a szív felé. A szemmel is látható, úgynevezett felületes vénák kítágulásának fő oka, hogy a vénabillentyűk nem megfelelően záródnak (ezek a billentyűk felelnek azért, hogy a vér ne áramolhasson visszafelé). Így megemelkedik a nyomás a szívtől távolabb eső érszakaszban, emiatt ezeken a területeken kítágulnak, kanyargóssá lesznek az erek, faluk pedig idővel merevvé válik – némi egyszerűsítéssel így alakul ki a köznyelven visszereességnek nevezett jelenség.

A nők között négyszer gyakoribb

Hajlamosít rá a túlsúly, ülő- vagy állómunka, a kötőszövetek örökletes gyengesége, az életkor előrehaladása. Külön beszélni kell a nők visszereességéről, hiszen a körükben mintegy négyszer magasabb

az érintettek száma. Ennek oka, hogy a visszértágulat összefüggést mutat a hormonháztartás működésével. Márpedig a terhesség, a menopauza, valamint a különböző fogamzásgátló készítmények szedése mind hat a hormonok működésére.

VEGYÜK KOMOLYAN!

A visszértágulat gyakori szövődménye a felületes visszérgyulladás (*Thrombophlebitis superficialis*). Általában a lábon hosszirányban látható vörös csík vagy több piros folt figyelmeztet rá. Az érintett felület alatt tapinthatóak a gyulladt, nyomásra érzékeny vénák. Ilyenkor mielőbb szakemberhez kell fordulni, hogy az megállapítsa: nem egy mélyen fekvő véna vérrög okozta elzáródása okozza a jelenséget. Utóbbinak életveszélyes szövődménye lehet a tüdőembólia!

A terhesség alatti visszereesség témáját az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) például annyira fontosnak ítéli, hogy külön ajánlást fogalmazott meg idén ez ügyben. A dokumentum arra biztatja az egészségügyben dolgozókat, illetve a terület döntéshozóit, hogy mindent tegyenek meg a terhes nők informálására. Vagyis a WHO fontosnak tartja, hogy a szülés előtt álló nők egyáltalán tudjanak róla, hogy állapotuk a visszereesség kialakulásának magasabb kockázatával jár. Másrészt a szervezet szakemberei szerint a kismamákat meg kell ismertetni az olyan alapvető, nem gyógyszeres és nem műtéti, alacsony költségű és fájdalommal nem járó védekezési lehetőségekkel, mint például a kompressziós harisnya viselése, illetve a láb rendszeres pihentetése, valamint fürdőtetése.

A kezelés lehetőségei

A visszerek kezelésének többféle módja létezik, az úgynevezett kompressziós harisnya viselésétől az injekciós (scleroterápiás) beavatkozástól a lézeres terápiáig. Utóbbi során tűszúrásnyi pontokon keresztül avatkoznak be a szakemberek; az eljárás nem igényel altatást. Sokaknak azonban a visszerek ellen speciálisan kifejlesztett készítmények szedése jelentheti a probléma megoldását – a legmegfelelőbb termék kiválasztásához kérjünk tanácsot kezelőorvosunktól vagy a gyógyszerértárban.

Papp György

hirdetés

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

nehézláb-érzése van,

vádlifeszület, fájdalmat érez,

éjszakai lábikragörccse fordul elő,

kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei idült visszérbetegségre utalnak.

A forgalmahozatali engedély jogosultja:

EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és
Szakértő cég
www.expharma.hu

1044 Budapest,
Meyrier ut. 64.
Tel: 06-1-233-7093
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kítágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmaz



25 éve
a magyar betegekért

MAGYAR
GYÓGYSZER
KÖZÖS A MŰLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

EP_VPN0_PZ_2016_11. Dokumentum terjesztési dátuma: 2016.11.20.

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

CSAK NYUGODTAN a pikkelysömorről

A pikkelysömör (pszoriázis) – az egyik leggyakrabban előforduló súlyos bőrbetegség – jelen tudásunk szerint nem gyógyítható 100%-osan, de ha a tünetek jól kezelhetők, jelentősen javul az életminőség. A betegség a magyar lakosság 2%-át, mintegy 200 ezer embert érint, s ez az arány a Föld népességére is elmondható, bolygónk lakosságának szintén 2%-a szenved tőle.

A betegség krónikus, kiújulásra hajlamos, melyben a hosszabb teljesen tünetmentes szakaszokat súlyos bőrtünetekkel járó időszakok váltják. A pikkelysömört kiváltó okok rendkívül összetettek – veleszületett hajlam és környezeti faktorok is szerepet játszanak –, minden embernél más és más lehet, de az orvosok egyetértenek abban, hogy főként tartós lelki feszültségek és gondok válthatják ki ezt a kellemetlen betegséget, melynek gyógyítása hosszú, türelmet igénylő folyamat, s a teljes szervezet átvizsgálását igényli.

Pikkelysömör a fejbőrön

A fejbőrön a pikkelysömör a homlok és a hajas fejbőr határán, vörös

alapú felszínén pikkelyekkel hámló korona alakban jelentkezik. Ritkán a teljes fejbőrön szinte összefüggő skalp formája is lehetséges, liszt-szerű korpázással. Akkor alakul ki, amikor az immunrendszer hibás jelzéseinek következtében a bőrsejtek (keratinociták) túl gyorsan, a szokásos 28-30 napos ciklus helyett 3-4 naponként regenerálódnak. Ahogy a test egyéb részein, a pikkelysömör a fejen sem gyógyítható teljesen, de tünetmentessé tehető. A kezelés abbahagyása után azonban a tünetek fokozatosan visszajönnek. A tünetmentes időszakok hossza függ az alkalmazott kezeléstől, ezért a szakemberek a folyamatos bőrápolást javasolják.

TÉVHITEK:

1. „Fertőző” – A betegség semmilyen formában **nem fertőző**, még közvetlen kontaktus esetén sem.
2. Csupán „kozmetikai probléma” – ez sem igaz, valójában az **okok mélyen a bőr alatt** rejlenek.
3. „Diétázni kell!” – Bár sok betegség megelőzésében és kezelésében fontos szerepet játszik a megfelelő étrend kialakítása és betartása, a pikkelysömör esetében nincs olyan szakmailag igazolt speciális diéta, amely egymaga képes lenne megszüntetni a betegség tüneteit, ezért teljesen **értelmetlen** az étenszabályozás.

KEZELÉS:

1. **Több napfényt!** – a pikkelysömörben szenvedők 95%-ának javul az állapota, ha rendszeresen kiteszi magát az erőteljes napsütésnek. A napfény jótékony hatását télen speciális ultraibolya sugarakkal is utánozhatjuk.
2. **Több nedvességet a bőrnek!** – a fürdők (és bizonyos gyógyvizek) alkalmazása a pikkelysömör kezelésére, mert elsimítják a pikkelyeket és csökkentik a hámlást. A hidratáltságot rendszeres folyadékfogyasztással is érdemes fenntartani.
3. **Kevesebb stresszt!** – és kiegyensúlyozottabb, vidámabb életet. Ahogy szinte minden lelki okból kialakult betegség esetében, úgy a pikkelysömörnél is sokat segít a beteg állapotán, ha életmódot vált, s kiűzi a stresszt mindennapjaiból.

KÉT JÓ TANÁCS:

1. Fontos, hogy mindent, amit a betegség enyhítésére csinálunk – fürdőzés, krémek, speciális samponok használata stb. –, **rendszeresen és kúra-szerűen** csináljuk! Egy vagy csupán néhány alkalom nem fog csodát tenni a bőrünkkel.
2. Mindamelllett, hogy elfogadjuk betegségünket, az is lényeges, hogy **pozitívan álljunk hozzá** dolgokhoz, fejünkben csak pozitív gondolatok járjanak, s a rosszban is fedezzük fel mindig valami jót.

Járányi Gitta

DERMIPSOR® sampon

Korpás, viszkető fejre!

3+1 hatás

- 1 Pszoriázisos és korpás fejbőr kezelésére
- 2 Tisztít és ápol
- 3 Nem szárít
- 4 A koffein tartalmának köszönhetően energizál



KLINIKAILAG TESZTELTI!

FERROCOMP® FORTE TABLETTA (*)

Vashiányos állapotok kezelésére



- Nőknél havi vérvesztés,
- Várandósság, szoptatás, műtét esetén
- Felszívódását természetes hatóanyagok biztosítják.

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egységpénztári kártyára
100%-ban elszámolható!

Már 100 szemes
kiszereleésben
is kapható!

Kaphatóak 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
kérdesse meg kezelőorvosát,
gyógyszerészét!

avemar

Speciális
gyógyászati célra szánt élelmiszer
daganatos betegekre

20

Már 20 éve társ a küzdelemben.

Köszönjük a bizalmat!

 Biropharma
www.avemar.hu

EZÉRT IS JÓK A BIOÉLELMISZEREK

Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a bio-élelmiszerek. De miket is nevezünk ennek? Azokat az élelmiszereket, amiket ökológiai (vagy organikus) gazdálkodás során megtermelt növényekből, ily módon tenyésztett állatokból állítanak elő. Amikor ezekre gondolunk, jellemzően az egészségünkre gyakorolt pozitív hatásuk jut eszünkbe, de a bioélelmiszerek nem csak ezért jók. Pár pontban összeszedtük, hogy még miért:

1. VEGYSZERMENTESEK

Nem (vagy nagyon kis mennyiségben) tartalmaznak növényvédőszeret (gomba-, növény- és rovarirtókat), amiknek egészségre káros maradványai gyakran megtalálhatók a nem biológiai módszerekkel megtermelt élelmiszerekben.

2. KÍMÉLIK A TERMÉSZETET

Az ökológiai gazdálkodás során figyelmet fordítanak a föld megművelésére, természetközeli megközelítést alkalmaznak, ezért egészségesebb a talaj, nem szennyezik vegyszerek és műtrágyák a felszín alatti és feletti vizeket, sem a levegőt. Zavartalanul végezhetik dolgukat a méhek, magasabb fokú a biodiverzitás. A földeken dolgozó emberek, a helyi közösségek is egészségesebb körülmények között dolgozhatnak, élhetnek.

3. GYÓGYSZERMENTESEK

Az organikusan tenyésztett állatokat nem etetik antibiotikumokkal, növekedési hormonokkal, kockázatos állati eredetű takarmánnyal.

4. MAGASABB A TÁPÉRTÉKÜK

A biotéjek és húsok tápértéke magasabb lehet. Egy 2016-os európai tanulmány szerint ezek akár 50 százalékkal magasabb mértékben tartalmaznak például omega-3 zsírsavakat, mint a nem ökológiai módszerekkel megtermelték. Az organikusan tenyésztett állatok nagyobb mozgástérrel is rendelkeznek, kevésbé stresszes körülmények között nőhetnek fel.

5. GYAKRAN FRISSEBBEK

Mivel előállításuk során nem alkalmaznak tartósítószeret, kevesebb ideig állnak el, de ez azt is jelenti, hogy hamarabb az asztalunkra kerülnek, vagyis frissebben fogyaszthatjuk őket.

6. SZIGORÚAN ELLENŐRZÖTTÉK

A bioélelmiszerek előállítását aprólékos előírások szabályozzák, ezek betartását pedig folyamatosan ellenőrzik az erre szakosodott szervezetek. Tehát ha ilyet fogyasztunk, biztosak lehetünk benne, hogy alaposan ellenőrzött élelmiszerről van szó.

Ballai Vince

A szürkehályog tünetei, kialakulásának kezdete

Napjaink egyik népbetegsége a szürkehályog, amelytől egyes becslések szerint akár a lakosság 20%-a is szenvedhet ma Magyarországon. Mivel ennek kialakulása – a szemlencse fokozatos elhomályosulása – alapvetően életkor függő, s egyben visszafordíthatatlan is, érdemes odafigyelni a kezdeti tünetekre.

A szürkehályog a szemlencse állományának elszürkülésével járó betegség, mely magyar nevét a betegség előrehaladtával a pupillán megjelenő szürke elszíneződésről kapta. Latin elnevezése – cataracta – „vízesés”-t jelent, mivel a betegség előrehaladtával azt az érzetet kelti, mintha vízesésen keresztül látnánk a világot.

A kezdődő szürkehályog nincs hatással a pupilla működésére és a látótér nagyságára sem, így jó ideig észrevétlen maradhat. Az érintettek esetleg arra figyelnek fel, hogy a korábbinál jobban zavarja őket az erős napsütés, a szembe jövő autók reflektora, esetleg másképp érzékelik a színárnyalatokat, a színek mintha elhalványodnának. Ám mivel mindezeket nem kíséri fájdalom, a legtöbben elsiklanak felette. Ha mégis szemorvoshoz fordulnak, „látásromlásra” hivatkoznak, és szemüveget

szetnének felíratni. A vizsgálatkor derül csak ki aztán, hogy látásélességük nem javítható, mert kezdődő szürkehályogról van szó. Az első diagnózist követően a betegek gyakran kétségbe esnek, hiszen a szürkehályog kifejezéshez a történelem során az egyre romló látás, végül az elkerülhetetlen vakság képzelete társult. S valóban: a szürkehályog sem gyógyszerrel, sem egyéb terápiákkal nem „gyógyítható”. Napjainkban azonban már nem kell a meg-



A KEZDETI TÜNETEK

- Változhat a szemüveg dioptriája: a szemlencse duzzadása nyomán megváltozik annak fénytörése.
- Nő a szem fényérzékenysége: a beteg zavarónak találhatja az erős napsütést, vagy éjszakai autóvezetésnél a szemből érkező autó reflektorát.
- Zavarok a színérzékelésben: a lencse-mag tömöttebbé válása miatt a benne felszaporodott sárgás pigmentek okozzák. A színek elhalványulnak.
- Fényforrások körül fénykarikák észlelése.
- Kettős látás: egyik szemet eltakarva is tapasztalja a beteg.
- A kis kontrasztok nem látszódnak, mintha ködön át nézné a beteg.
- A térlátás romlik.

vakulástól tartani – sőt, a nagyfokú látáscsökkenést sem kell megvárni – mivel a szürkehályog nagy biztonsággal operálható már a kialakulás kezdeti szakaszában. Bízható, hogy egyre többen ismerik ezt fel, és értik meg a szürkehályog műtét fontosságát: napjainkban évente több tízezer ilyen beavatkozást végeznek Magyarországon.

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

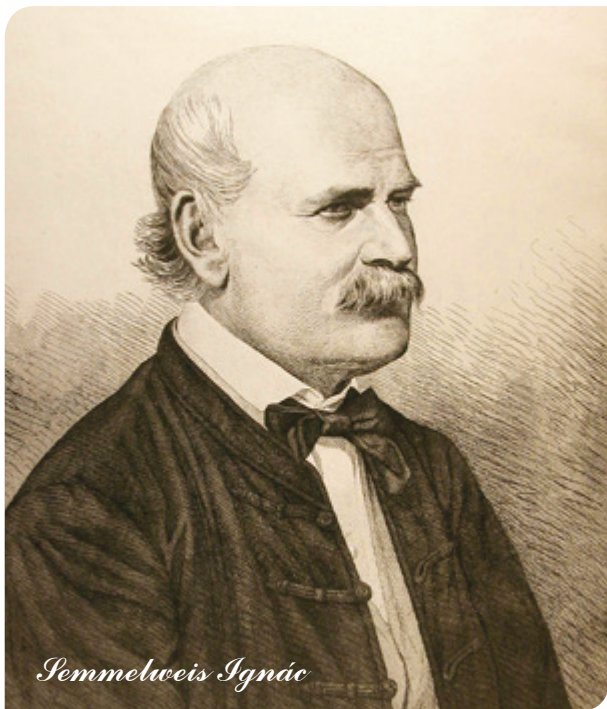
A kupon bemutatásával **25 000 Ft helyett 10 000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

További információ és bejelentkezés:

06 (1) 450 3333 info@focusmed.hu www.focusmed.hu

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

„LEGYŐZTE A KÓRT, de nem győzte meg a kort”



Nem véletlen, hogy **Semmelweis Ignác**, az anyák megmentője, az egyik legismertebb magyar orvos a világban. Azzal, hogy rájött a gyermekágyi láz okaira, vagyis arra, hogy maguk a boncolást végző orvosok viszik át a fertőzést a szülészeti osztályokon fekvő anyákra, korszakos jelentőségű felfedezést tett, de élete és munkássága tragikus véget ért. A 200 éve született tudós tiszteletére a kormány emlékévet hirdetett. Ennek kapcsán felidézzük néhány „meg nem értett” zseni történetét. **Kezdjük az övével!**

Szinte hihetetlen, hogy az anyák megmentőjeként ismert szülész-nőgyógyászt kortársai csak gúnynyal emlegették – mondja Szima Viktória, a Magyar Nemzeti Levéltár Fejér Megyei Levéltárának munkatársa, aki a napokban Veszprémben tartott előadást a témában, a Semmelweis című időszaki kiállításon. Mai szemmel nézve szinte nevetségesen egyszerű dologra jött rá Semmelweis Ignác 1847-ben. Történetesen arra, hogy a szülészeten vizitáló, vizsgáló orvosoknak kezét kell mosniuk, igaz, nem is akármivel, hanem klórmészszel, ami tökéletesen fertőtleníti. Így elkerülhető, hogy fiatal anyák a gyakori gyermekágyi lázban haljanak meg. Semmelweis Ignác tapasztalataira, egyszerű megfigyeléseire, és bizonyos általa készített statisztikai összevetésekre hagyatkozott, amikor rádöbbsent arra, hogy mi okozza a szülészeten a halálos betegséget. Elhatalmasodó dementiája (elbutulása) miatt elmebetegintézetbe vitték, ahol vitatott körülmények között halt meg. Tudományos eredményeit csak jóval halála után, Pasteur fellépése után ismerték el.

Filmen – bélyegen, színházban – zenében

Érdemes felkeresni a fővárosi Bélyegmúzeumot, ahol december végéig tart nyitva a Semmelweis-kiállítás, hiszen a filatéliai környezet is beszédes, amelyben őt ábrázolták. Az orvostudomány történetének legfontosabb alakjaival szerepeltetik egy sorban, vagyis az ókori Galenus és Hippokratész, a vérkeringést felfedező Harvey, a himlőoltást bevezető Jenner és a vércsoportokat főlismerő Landsteiner társaságában láthatjuk a pesti Rókus Kórház szülész-nőgyógyászát. A tárlaton tudományos anyagokon keresztül is bemutatják munkásságát, és arra a kérdésre is keresik a választ, hogy miként bontakozott ki Semmelweis életének tragikuma, mennyiben voltak felelősek érte kortársai vagy éppen ő maga. Belelapozhatunk azokba az iskolai naplókba is, amelyekben, mint diákot minősítik tanárai, és azokba is, amelyekben már ő, mint egyetemi professzor, vizsgáztatja tanítványait. Az orvos egykori szülőháza ma emlékmúzeum Budán, hamvait is ott őrzik. Aki pedig kíváncsi arra, hogy más műfajokban hogyan idézik meg a tudóst, ajánljuk a Fővárosi Operettszínház előadását.

„A tudomány története a tudomány maga”

Goethe szavai jutottak eszembe, amikor Szima Viktória arról mesélt, hogy egy véletlenszerű felfedezés valójában nem szükségszerűen véletlen: „szükség van hozzá a kutatóknak arra a képességére is, hogy a kísérleteik vagy megfigyeléseik során a véletlenül előforduló szokatlan jelenségekben felismerjék az újat és jelentőset.” Az egyik legismertebb példa a véletlenszerű felfedezésre Alexander Flemingé. 1928-ban egy nap meglátta, hogy az egyik félredobott Petri-csészében egy sajátos penész képződött, ami minden baktériumot elpusztított maga körül. Amikor sikerült előállítania a penészt magát, arra lett figyelmes, hogy az egy erős antibiotikumot – penicillint – tartalmaz. A penicillinnel és más antibiotikumoknak köszönhetően a fertőző betegségek halálozási rátája mára a huszadára esett vissza az 1900-as évekhez képest – idézte a szakember.

Egy orvosi portál, a Medscape összegyűjtötte azokat a meg nem értett zseniket, akik hiába ismerték fel anno egy-egy betegség okozóját vagy éppen gyógymódját, felfedezéseiket a nagyközönség határtalan kétkedéssel fogadta kitérő öröm helyett. Ilyen volt például Peyton Rous. Hogy a rákos megbetegedést vírus is okozhatja, sokáig teljesen elképzelhetetlen volt a kutatók körében. 1911-ben hiába vetette fel Rous a később róla elnevezett Rous szarkómavírus létezését, egyenesen ostobának titulálták, pedig kísérleteivel madarakon sikerült bizonyítania elméletét. Rous annyira megsértődött azon, hogy kerek húsz évig nem volt hajlandó sem a rákkal, sem vírusokkal foglalkozni. Az 1960-as években aztán két amerikai biológus igazolta az elméletét. Szerencsére Rous ekkor még élt, és 1966-ban – 55 év után – át tudta venni a Nobel-díjat.

Az inkubátor hasznosságát szintén kétségbe vonták megjelenésekor – nem Európában, hiszen ott már a 19. század vége óta használják az újszülöttek segítésére. A koraszülött babák nagyon sokat köszönhetnek a férfinak, aki meglátva a francia Tarnier szülészorvos inkubátorát, elkezdte továbbgondolni a találmányt. Martin Couney hazájában, Amerikában ez nem ment könnyen, de nem adta fel. Coney Island-en, a vidámparkban bérelt magának egy helyiséget, ahol elhelyezett egy inkubátort, és 25 cent ellenében bárki megnézhetette a benne fekvő babát. Természetesen ez nem valami morbid üzlet volt, amiből Couney hasznot akart húzni, hiszen a bevételt a kicsik kezelésére ajánlotta fel. Hihetetlen módon 1903 és 1940 között működött ez a „látványosság”, az amerikai kórházak pedig csak ezután vezették be az inkubátorok használatát.

Foghúzás és röntgen

1844-ben egy Horace Wells nevű fogorvos éppen egy kémikus előadásán vett részt, mikor is egy ott tartózkodó férfi elájult a belélegzett dinitrogén-oxidtól. Ez idő alatt a férfi



Wilhelm Conrad Röntgen

nem reagált a környezetére és fájdalmat sem érzett, noha megütötte magát. Mikor magához tért, jól volt. Másnap Wells maga is dinitrogén-oxidot lélegzett be – szándékosan persze –, és rávette egy kollégáját, hogy húzza ki a fogát. Felfedezésének köszönhetően a legtöbb orvosi beavatkozás ma már fájdalommentes. A fogászaton is gyakori a röntgen, ami pedig Wilhelm Conrad Röntgenről kapta a nevét. A tudós, aki véletlenül fedezte fel a sugarak hatását, 1901-ben elsőként kapott fizikai Nobel-díjat.

A genetika egyik úttörője Gregor Mendel volt, ám kortársai annyit láttak, hogy felesleges dolgokon gondolkodik, a brünni Ágoston-rendi monostor apátjaként a kiskertjét túrja, és kutatásai nem érdemelnek figyelmet. Pedig pont a borsók keresztezésével végzett kísérleteivel dolgozta ki a Mendel-féle öröklődési törvényeket. Aztán hiába publikálta, a kutya sem értette. Másfél évtizednek kellett eltelnie Mendel halála után ahhoz, hogy egyáltalán valakinek szemet szúrjon, micsoda kincset hagyott hátra.

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!*



„Fodrászom jelezte, hogy a megszokottnál jobban hullik a hajam, néztek utána, nincs-e valami gond a szervezetemben. A vérképem teljesen rendben, de továbbra is a normálisnál erősebb a hajhullásom.

Kihez forduljak? (50 éves, átlagos testalkatú, nemdohányzó, nem elhízott, szellemi munkát végző nő vagyok.)”



Válaszol:

Dr. Vancsó Péter

plasztikai sebész

Hair-Aesthetic Clinic HairHungary

Természetes jelenség, hogy a kor előrehaladtával a haj bizonyos mértékben ritkulni kezd és a hajszálak elvékonyodhatnak, változik ugyanis a fejbőr vér- és tápanyagellátása. Amennyiben a hajhullás egy meghatározott területre, a fejtetőre koncentrálódik, akkor androgén hajhullással állunk szemben. Ebben az esetben mindenképpen tanácsolnám egy speciálisabb laborvizsgálat újbóli elvégzését. Az androgén hajhullás

komplex folyamat, így rutin laborvizsgálattal nem mutathatók ki az esetleges pajzsmirigyproblémák, endokrinológiai zavarok, vagy akár a vitamin-, és nyomelemhiányos állapotok. A női szervezetben bizonyos betegségek és folyamatok hatására a férfihormonok szintje megemelkedik, és túlsúlyba kerül a női hormonokkal szemben. A pajzsmirigy nem megfelelő működése, vese és nőgyógyászati problémák esetén az ösztrogén szintje

lecsökken. Ekkor a szervezetben erőteljesebben tudnak érvényesülni az androgén hormonok hatásai, a hajtüsző érzékenyen reagál a szervezetben termelődő férfi nemi hormonnra, a tesztoszteronra. Ez a tüszőben átalakulva lerövidítheti a hajszálak növekedési idejét, miközben megvastagítja a tüsző körüli kötőszöveteket, így az nem jut elegendő tápanyaghoz. Ez részben a hajhagymák kisebbé válását, a tüsző elhalását, a hajszál idő előtti kihullását, majd a fejbőr egyes területein a hajhagymák sorvadását eredményezheti. A megemelkedett androgénszint miatti hajhullást általában más tünetek is kísérik, mint például pattanásos bőr, hajzsírosodás, fokozottabb férfias jellegű szőrnövekedés más testfelületeken, menstruációs zavar, egyéb nőgyógyászati panasz. Az androgén hajhullás jelenleg nem gyógyítható, csak kezelhető, bizonyos antiandrogén gyógyszerekkel, PRP és egyéb regeneratív terápiával megállítható, vagy akár vissza is fordítható folyamat. Ha az átfogó laborvizsgálat pajzsmirigyproblémára, vitamin-, vagy nyomelemhiányra utal, akkor ezen problémák kezelésével a hajhullást kiváltó ok megszüntethető.

KVÍZ
nyertes

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

Az őszi ajándécsomagot **KÓSA KÁROLY** nyerte Beremendről.

KVÍZ – december

Kedves Olvasóink!

A patikákban elérhető, holt-tengeri **NAAVA** termékeket forgalmazó partnerünk felajánlásával egy különleges kényeztető-bőrápoló csomagot sorsolunk ki azok között, akik helyesen válaszolnak az alábbi kérdésekre. A megfejtéseket 2018. december 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

1. MIRŐL HÍRES A HOLT-TENGER?

- gazdag élővilággal rendelkezik, igazi búvárhelyszín
- aki megfürdik benne, örökké élni fog
- nagyon magas a sóartalma és különleges az ásványianyag-összetétele

2. MIRE JÓ A HOLT-TENGERI ISZAP?

- fogtisztításra
- az arcból és a test bőrének regenerációjára, pakolásként alkalmazva
- étkezés után vitaminpótlásként

3. HOGYAN TEHETJÜK A LEGKÖNYVEBEN MINDENNAPJAINK RÉSZÉVÉ A HOLT-TENGER ÁLDÁSOS HATÁSÁT?

- rendszeres utazásokkal a Holt-tengerre
- a saját fürdőszobánkban, a patikákban kapható holt-tengeri termékek segítségével
- gyógyfürdők rendszeres látogatásával



FERROCENTO®+

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A **Ferrocen**®+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciens igényeinek.

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

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsoomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

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

Patika Pack Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-80) 200-351
www.patikapack.hu


PharmaSuisse™
Laboratories

www.ferrocen.hu



Gluténmentes
GMO mentes

OÉTI: 18857/2017

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

Instant választás puffadásra

HU-ESP-07-2018-V01-POS-#14341 Lezárás dátuma: 2018.07.13.



Orvostechikai eszköz.

Az Espumisan Easy víz nélkül bevehető granulátum segít a hasfeszülés, s a puffadás enyhítésében. Gyorsan feloldódik a szájban, így a szimetikon hamar eléri a hatás helyét, a gyomor-bélrendszert. A kellemes, citromízű granulátum praktikus, tasakos kiszerezésben kapható.