

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



ÉLETMÓD

5 tipp viszonylag gyors fogyáshoz

PSZICHOLÓGIA

Arra is figyelj, aki a legközelebb áll hozzád!

VITAMINOK

Élet-erő

INTERJÚ

Straub Dezső,
a Vidám Színpad
művészeti vezetője



Patikával

D3-VITAMIN KAPSZULA 2000NE A Nap Vitaminja!

**Mindössze kb.
14 Ft/kapszula/nap**

Januárra mindenki
D-vitaminhiányos!
Szükséges naponkénti
pótlása



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



Pharmaforte D3-vitamin Forte – 2000NE

60 db kapszula, ajánlott ára 820Ft

Kapható patikákban, bioboltokban.

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

WEBÁRUHÁZBAN -10% HŰSÉG PONT JÓVÁÍRÁSSAL.

TÖZEGÁFONYA: 16 éve sikeres a CRAN-C!

Magyarországon elsőként bevezetett, sikeres TÖZEGÁFONYA-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!



ALLIX-FORTE Télen is egészségesen!

Hatóanyagai támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát, segítik az immunrendszer hatékonyságát a téli megfázások idején.



A készítmény összetevői légúti allergiák esetén is kedvező hatásúak.

Összetevők:

Fokhagyma-, torma-, gyömbér-, görögszéna-kivonatok, citrus flavonoid, hisztidin, cink, C- és D₃-vitamin.

Kapható patikákban, bioboltokban.

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

www.pharmaforte.hu webáruházban

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

ORRDUGULÁS?



**XILOMARE®
XILOMARE® Kid
orrspray**

Hatékony és jótékony!

Gyermekeknek külön kiszárazás!

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml xilometazolin-hidroklorid és tengervíz tartalmú, vény nélküli kapható gyógyszer. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyémánt út 19-21. Gyógyszerbiztonsági osztály - +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu, Verion ID: KEDP/VAAD35, Lezárási dátum: 20181217.



RICTER GEDEON

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

CalciTrio az erős, egészséges csontokért



A magyar fejlesztésű CalciTrio 3 az 1-ben népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett K₂-vitamint és D-vitamint is tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését.

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

CENTRUM „30+30” AKCIÓ Most a 2. doboz féláron!



A Centrum A-tól Z-ig vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó multivitamin felnőttek részére.

50 év felett válassza a Centrum Silvert!

Komplex étrend-kiegészítő készítmény. A készlet erejéig.

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

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
26 neves
magyar
orvos-
specialistával

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

Megrendelhető az alábbi e-mail címen:

info@gyogyhir.hu

HATÉKONY FÉRFIGVITAMIN! MAXIMUS kapszula



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

Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétét,
- a szervezet vitalitását,
- a teljesítmőképességet,
- a szexuális egészséget.



Kérje patikákban, bioboltokban.

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

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

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
Címlapfotó: Olajos Piroska
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

 **OBSERVER**

www.observer.hu



Szerkesztői levél

Ennek a Gyógyhír Magazinak az egyik cikkében olvastam egy olyan adatot, ami szíven ütött. A kérdezett orvos beszámolója szerint a csontritkulásra sokan úgy tekintenek, mint az időskor velejárájára. A csontritkulás miatt kialakult csonttörésen átesett betegek fele nem akarja kivizsgáltatni, kezelteni magát és mindössze 10-20%-uk kap megfelelő kezelést, miközben pedig Magyarországon hatékony és szakmailag jó színvonalú osteoporosis-ellátó hálózat működik. Ugye milyen megdöbbenő ez az adat? Nem panaszkodni kellene, vagy némán szenvedni, hanem megkeresni az utat: mindenki megkaphatja a neki járó és számára elérhető kezelést. Nem mindegy, milyen minőségű életet élünk. Most kezdődik az új év, menjünk neki ezzel a fogadalommal: „Nem szenvedek, megteszek minden tőlem telhetőt az egészségemért.”

Vámos Éva

A sudoku nem segít



Korábban széles körben elterjedt nézet volt az agy frissességének megőrzésével kapcsolatban a „használd, vagy elveszíted”-elmélet. Egy skót kutatás azonban arra az eredményre jutott, hogy a keresztrejtvényfejtés vagy a sudokuzás nem véd meg az időskori mentális hanyatlástól. Azok az emberek őrzik meg jobban a mentális képességeiket, akik egész életükben rendszeresen végeztek intellektuális tevékenységet, ugyanis az ő mentális hanyatlásuk a kutatók szerint „magasabb kognitív pontról indul”. David Reynolds, a brit Alzheimer Kutatóintézet vezető szakembere szerint a szellemi aktivitás megőrzéséhez a jó fizikai állapot, az egészséges, kiegyensúlyozott étrend, a dohányzás mellőzése, az ajánlásoknak megfelelő határok belüli alkoholfogyasztás, a testsúly megőrzése, a koleszterolszint és a vérnyomás kordában tartása járulhat hozzá. (MTI)

Bevezetik a gyermekek otthongondozási díját

2019 elejétől egységes otthongondozási díjat vehetnek igénybe az önellátásra képtelen gyermeküket ellátó szülők. A gyermekek otthongondozási díja (GYOD) havi bruttó 100 ezer forint lesz és a gyermek életkorától függetlenül folyósítható. Az Országgyűlés arról is döntött, hogy a jövő év elejétől 15 százalékkal, 2022-ig pedig négy lépcsőben összesen 30 százalékkal emelkedik a hozzátartozó otthon gondozása esetén folyósítható ápolási díj összege. Amennyiben több ápolásra szoruló gyermek él egy családban, a szülő az alapdíj másfélszeresét veheti igénybe. A GYOD mellett lehetséges a testvér után járó egyéb családtámogatások folyósítása is. A jövőben folyamatosan emelkedik a GYOD összege, és 2022-re el kell érnie az akkori minimálbér szintjét.

Miniló segíti a beteg gyerekek gyógyulását



Tóth Franciska, a Bethesda Gyermekkorház szociális munkása közölte, a neurológiai és a rehabilitációs osztályon kezdték el a terápiát, amely véleménye szerint a legspeciálisabb fejlesztőfoglalkozással ér fel. Tapintás, szaglás, látás területén is ingerli a kómában lévő, illetve abból ébredő gyermekeket. Ács Franciska lovasterapeuta – akinek gyermeke szintén a kórházban gyógyult – ajánlotta fel, hogy a Vertigo nevű minilóval segíti a gyermekek gyógyulását. Elmondta, Vertigót úgy nevelik, mint egy kutyát, de a lóképzést is gyakorolják vele.

Csökcent az öngyilkosságok száma

Harcincöt százalékkal csökkent az öngyilkosságok száma 2010 óta Magyarországon. Míg 2010-ben 492-en haltak meg öngyilkosságban, addig 2017-ben ez a szám 1634-re mérséklődött. A legnagyobb arányú, 70 százalékos csökkenés a 40-49 éves korosztály körében történt, ami nemzetközileg is kiemelkedőnek számít. Az elmúlt 50 év alatt eddig egyszer sem fordult elő ilyen mértékű javulás Magyarországon, ami ráadásul meghaladja mind az OECD-átlag, mind pedig a V4-átlag csökkenésének ütemét. A javulás oka az lehet, hogy az egészségügyi források és a Nemzeti Mentális

Egészségügyi Program is segíti, hogy az egészségügyi dolgozók minél hamarabb, a depresszió korai szakaszában ismerjék fel a betegséget.

Többet alhatnak a kamaszok



Egy amerikai kutatás szerint mintegy fél órával többet alszanak a középiskolás diákok hétköznap, ha egy órával később kezdődik a tanítás. „Arra kérni egy kamaszt, hogy keljen fel és legyen éber reggel 7.30-kor, az olyan, mintha egy felnőttől azt kérnénk, hogy legyen aktív és éber hajnali 5.30-kor” – magyarázta Horacio de la Iglesia, a Washingtoni Egyetem biológiai professzora. A kutatások szerint az Egyesült Államokban azt, hogy a kamaszok mikor alszanak el, a biológiai órájuk szabja meg, az viszont, hogy mikor kelnek, társadalmilag meghatározott. „Ennek súlyos következményei vannak az egészségükre és a jó közérzetükre nézve, mivel a megzavart cirkadián ritmus az emésztést, a szívritmust, a testhőmérsékletet, az immunrendszer működését, a figyelmet és a szellemi egészséget is hátrányosan befolyásolhatja.”

Alváslabor nyílt a Szent János Kórházban

Az intézmény csecsemő- és gyermekosztályán szakmai csoport bevonásával vizsgálják a gyerekek alvási zavarai mögött meghúzódó okokat. A különböző kórokokra visszavezethető alvászavarok diagnosztizálására a társszakmák közvetlen bevonásával nyílik az intézményben lehetőség. Így neonatológus mellett gyermekek ellátására szakosodott neurológus, fül-orr-gégész, endokrinológus, pszichológus dolgozik együtt, ezért valamennyi alvászavar diagnózisa és szükséges kezelése megoldható. A gyermekkori alvászavarok igen gyakoriak, a gyermekek mintegy 30 százaléka érintett a problémában. Ennek nemcsak az agy optimális fejlődése szempontjából van rendkívüli jelentősége, hanem azért is, mert az alvászavar jelentősen befolyásolja a gyermek és családja életminőségét, és későbbi megbetegedéseket is előidézhet.

Erős csontok 50 év felett is

K₂-vitamin, az átütő felfedezés



Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálékkiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csontritkulás aránya, különösen az 50 év feletti nőknél? Átütő felfedezés a K₂-vitamin, mely a szervezetbe kerülő kalciumot a megfelelő helyre, a csontokba „irányítja”.

Eddig úgy tudtuk, a csontoknak kalciumra van szükségük, hogy erősek legyenek. De ez csak részizagság. **Vannak más vitaminok és ásványi anyagok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a kalcium a csontokba kerüljön.** Ezek között kiemelten fontos a K₂-vitamin és a D-vitamin.

A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, de ez még nem elég. A felszívódás lényegében csak annyit jelent, hogy a kalcium bekerült a vérünkbe. Ha azt szeretnénk, hogy innen tovább jusson a csontokba, akkor arra is oda kell figyelniünk, hogy a szervezetben megfelelő mennyiségben legyen K₂-vitamin. **A K₂-vitaminnak fontos szerepe van abban, hogy a kalciumot eljuttassa a vérből a csontokhoz és beépítse oda.**

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok

szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst, vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

Az egészséges csontokhoz tehát kalcium mellett K₂-vitaminra és D-vitaminra is szükség van. A patikákban kapható CalciTrio 3 az 1-ben készítmények együtt tartalmazzák ezt a három hatóanyagot.

A KALCIUM CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

1. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
2. A K₂-vitamin segít, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz és beépüljön oda.

CalciTrio®

3 az 1-ben

Ca
kalcium

K₂
vitamin

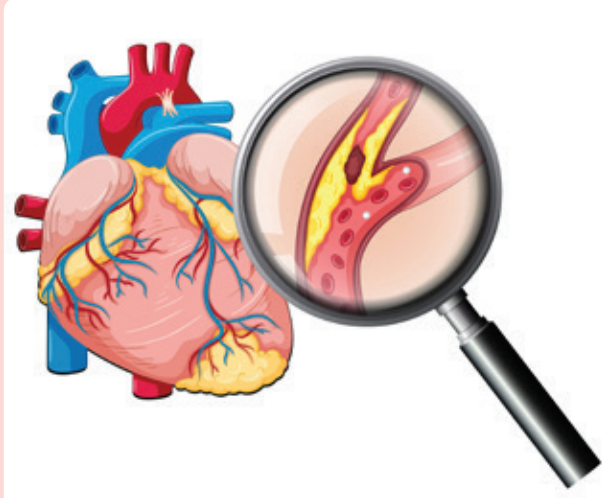
D
vitamin



Az erős, egészséges csontokért!

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

Mitől alakulhat ki érlelmeszesedés?



A dohányzás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint is állhat az érlelmeszesedés kialakulásának háttérében. Paragh György, a Magyar Atherosclerosis Társaság elnöke megjegyezte: a magas koleszterinszint háttérében például máj- vagy vesebetegség, illetve a pajzsmirigy rossz működése állhat, továbbá bizonyos gyógyszerek is. Ugyanakkor emögött genetikai okok is lehetnek, ami miatt a férfiaknál már 55, a nőknél pedig 60 év alatt jelentkezhetnek szív- és érrendszeri betegségek.

Légszennyezettség és vetélés

A Utahi Egyetem kutatói összefüggést mutattak ki a légszennyezettség és a vetélés fokozott kockázata között. A Fertility and Sterility című szaklapban közzétett tanulmányukban a kutatók arra jutottak, hogy Utah állam legsűrűbben lakott régiójában – Wasatch Front – élő nőknél magasabb, 16 százalékos a vetélés kockázata a szennyezett levegőnek való rövid távú kitettség hatására. A várandós nőknek javasolták a részecskéket kiszűrő arcmaszk használatát, vagy a szabadtéri fizikai aktivitás mellőzését azokon a napokon, amikor szennyezettebb a levegő. Használhatnak szűrőket a belső terek levegőjének tisztítására is. Sőt, ha ez lehetséges, tervezzék meg a fogantatás idejét úgy, hogy a lehető legkevesebb legyen a várandósság idején az olyan periódus, amikor rossz a levegő minősége.

Debreceni kutatók sikere

„Laboratóriumi körülmények között olyan szénhidrát-alapú vegyületeket, úgynevezett ligandumokat állítottunk elő, amelyek alkalmasak lehetnek arra, hogy a baktérium fehérjével kölcsönhatásba lépjenek, és megakadályozzák azt, hogy a baktérium az emberi szervezetben megtapadjon. Végeredményben a baktériumok fertőzőképességét tudják meggátolni” – számolt be a kutatási eredményéről Csávás Magdolna, a Debreceni Egyetem adjunktusa. A szénhidrátkémiai kutatások napjainkban nélkülözhetetlenek, mivel a kórokozók

szembeni küzdelem egyre nagyobb kihívást jelent. Például az antibiotikum-rezisztencia olyan mértékű, hogy egy-egy baktériumtörzs ellen már nehezen tud védekezni az orvostudomány. Az adjunktus szerint eredményeik azért is meghatározóak, mert hazánk évtizedekkel ezelőtt a szénhidrátkémia egyik európai bázisa volt, napjainkban viszont már szinte csak a Debreceni Egyetemen foglalkoznak ezzel a világviszonylatban is jelentős szakterülettel.

2019-ben Budapest Európa Sportfővárosa



A korábbinál lényegesen több sporteseménnyel száz-ezreket szeretnének megmozgatni 2019-ben, amikor Budapest lesz Európa Sportfővárosa. Budapest komoly sporthagyományokkal rendelkezik, amit az elmúlt években tovább erősítettek azzal, hogy a sportot hivatalosan is stratégiai ágazattá emelték. Budapest vállalta, hogy olyan programokat kínál, amelyeket a lakosok magukénak érezhetnek, illetve a készségeiknek, képességeiknek megfelelően szabadon, ingyenesen részt is vehetnek rajtuk. A fővárosiak mozgásra ösztönzése mellett az egészséges életmód tudatosítása szintén kiemelt figyelmet kap az egész éves programsorozatban. A magyar lakosság 71 százaléka inaktív, ezért a fő cél, hogy minél többen kezdjenek el rendszeresen sportolni.

Sok magyar HIV-fertőzött nem tud betegségéről

Még mindig fontos az AIDS-szűrés elvégzése, hiszen négyezer HIV-fertőzött nem tud betegségéről Magyarországon, az új hordozók pedig ebből a körből kerülnek ki – hívta fel a figyelmet Szlávik János, a Dél-Pesti Centrum Kórház infektológus főorvosa az AIDS elleni világnap alkalmából. Körülbelül kétezer ember tudja, hogy HIV-fertőzött Magyarországon, évente pedig mintegy 200-300 új hordozót regisztrálnak. Fontos, hogy minél több új AIDS-szűrő állomás legyen országwide, illetve az otthoni AIDS-teszt terjesztése a magyarországi gyógyszerárakban is hasznos lenne. Jelenleg nagyjából 37 millió HIV-fertőzött él a világon, a legtöbben Afrikában, és kellő anyagi források hiányában csak mintegy 60 százalékuk kap kezelést. Magyarország a kedvezőbb HIV/AIDS járványügyi helyzetű országok közé tartozik.



Csontjaimban
érzem a mozgás
örömét!



CalciTrio[®]

3 az 1-ben

Ca
kalcium

+

K₂
vitamin

+

D
vitamin

filmtabletta és
pezsgőtabletta
változatban

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Mit kell tudni az ízületi tükrözésről?

Kevésbé megterhelő műtét és rövidebb rehabilitáció jellemzi az ízületi tükrözést vagy más nevén artroszkópiát, amely ma már gyakran alkalmazott eljárás a mozgásszervi panaszok gyógyítása terén. Nemcsak váratlan sérülések miatt válhat azonban szükségessé, hanem a kor előrehaladtával is ez lehet a megoldás a panaszok és a fájdalom csökkentésére, illetve megszüntetésére.



Az állami- és a magánegészségügyben is az egyik leggyakrabban végzett műtéti módszer az ízületi tükrözés, amellyel – elsősorban traumás vagy balesetből adódó sérülések során – állítják helyre a térdízületi szakadásokat.



„Az artroszkópia egy minimál invazív műtéti módszer, vagyis két-három apró metszést végzünk a térd elülső részén, és ezeken a pontokon keresztül állítjuk helyre a térd megfelelő funkcióját. Az instabil részeket eltávolítva, az ép, egészséges részeket megtartva érzük el az ismét jól terhelhető, panaszmentes, porcokopásra kevésbé hajlamos térdízület. Mivel kicsi a lágyrészkárosodás, kisebb fájdalommal és kisebb meg-

A meniscus rostos-porcós, gyűrű alakú képződmény a térdízületi részben, amely gyógyulásra nem képes, így ha megsérül, nemcsak fájdalmas, hanem ízületi porcokopáshoz is vezethet. Nem érdemes megvárni, míg a visszafordíthatatlan porcokopás kialakul a sérülés következtében, a meniscussérülést korábban kell kezelni.

terheléssel jár a beavatkozás a páciensnek” – fogalmazott Dr. Hargitai Gergely, a Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő ortopéd sebész szakorvosa. „Az artroszkópia után a rehabilitáció is gyorsabb; a műtétet követően a páciensek az első hetet otthon, ágynyugalomban töltik, de már ekkor is teljes testsúllyal terhelik az ízületeket, így az operált végtagot is. Egy hét múlva már visszatérhetnek a korábbi életformához. Azok pedig, akiknek nincsen ízületi kopásuk, két-három hét múlva már a sportolást is folytathatják. Összességében azonban elmondható, egy hónap múlva ugyanolyan aktív életet élhet a páciens, mint a műtét előtt” – tette hozzá a szakorvos.

Lehet, hogy az ön térdízülete is sérült?

Sok esetben a beteg egyébként észre sem veszi, hogy elszakadt a térdízületében a meniscus, a már említett rostos-porcós gyűrű, és olykor még arra az éles fájdalomra sem emlékszik, amellyel a szakadás jár. Az esetek nagy részében egy csavarásos mechanizmus közben történik meg a baj, amikor

a combcsontokhoz képest a lábszár akár be- vagy kifelé csavarodása beszakítja a meniscust. Esetleg egy hosszabb guggolás, vagy nagyfokú hajlítást követően, a térdet kinyújtva a meniscus beszorul az ízfelszínek közé, és emiatt szakad el.

Előfordul azonban olyan is, amikor nem traumás okból, hanem az ízületek használatából, öregedéséből adódóan szorul a térdízület rekonstrukcióra. Ebben az esetben is tökéletes megoldás lehet az ízületi tükrözés, hiszen nemcsak a panaszokat és a fájdalmat lehet csökkenteni, hanem meg lehet állítani a fokozott porcokopás folyamatát, vagy elkerülni egy súlyosabb ízületi porcokopást. Az ilyen degeneratív esetek – vagyis amikor nem sérülés miatt szakad el a meniscus – akár autóból kiszállás, egy ártatlan séta vagy lépcsőzés közben is megtörténhetnek. A fájdalom ugyan egy-két nap múlva jelentősen csökkenhet – így a páciens nem is tud róla, hogy károsodás érte az ízületét, hiszen nem érte baleset. A folyamatosan vagy időszakosan jelentkező fájdalom azonban jelzi a károsodást.

Vámos Éva

Szétszórt a kisgyerek? Tegyük ellene! A SZÜLŐN IS SOK MÚLIK

Napjainkban olyan információdömpingben élünk, hogy az agynak egyszerűen nincs ideje vagy módja mindent feldolgozni, értelmezni a „beérkező adatáradatot”. Figyelmünket már csak nagyon rövid ideig köti le bármi is, hiszen ha akarjuk, ha nem, úgymint jön a következő impulzus, valami új, valami érdekes. Azon túl, hogy ez mennyire megterheli az emberi elmét, az a veszély is fenyeget, hogy az összpontosítási képességünk romlik vagy legalábbis kevesebb ideig lesz képes hatékonyan működni. E veszély pedig hatványozottan igaz a gyerekekre!



Ha gyermekeinket minden erőfeszítés nélkül újra és újra érdekes, szórakoztató ingerek érik, akkor egyszerűen nincs szükségük a figyelmük összpontosítására, azaz agyuk „megdolgoztatására”. Az a csalóka képzetük támad, hogy semmiért nem kell megküzdeni, erőfeszítést tenni, hiszen az információ árad anélkül is, hogy ezért bármit is tenniük kellene. De mi lesz velük így az iskolában? Mi lesz velük akkor, ha személyes erőfeszítést igénylő módon tényleg meg kell tanulniuk valamit? Mi lesz velük, ha nem képesek kintartóan egyvalamire koncentrálni?

A jó hír az, hogy szülőként sokat tehetünk azért, hogy fejlesszük gyermekeink összpontosítási képességét. A fejlesztés pedig nem valamiféle vaskalapos tanítást, magoltatást jelent, hanem felszabadult, vidám játékot, csak éppen olyan keretek között, ahol a figyelemre is jócskán szükség van! De lássunk néhány konkrét példát.



Olvasás

Az egyik legegyszerűbb és legnagyobb hatású figyelemfejlesztő dolog az olvasás. Ha szülőként sok mesét olvasunk a gyerekeknek, azzal rengeteget segítünk nekik. Mesehallgatás közben ugyanis figyelniük kell, mi a cselekmény, kivel mi történik, ki kicsoda, milyen bonyolalmak vannak, stb. Ha elkalandozik a figyelmük, akkor nem fogják megérteni a mesét. Ezért fontos, hogy mindig olyan könyvet válasszunk, ami a gyerekeknek tetszik.

Kézügyességet fejlesztő tevékenységek

Nem csak a nagy mozgás (sport), de a finommotorikus cselekvések (rajzolás, gyurmázás, legózás, kézimunkázás, stb.) is nagy koncentrációt igényelnek a gyerekektől. Ha ebben benne van még az is, hogy megfigyelje a környezetét (és aztán azt rajzolja/festi le/építi meg), még inkább erősödik az összpontosítási képességük.

Kártya- és társasjátékok

A kártyajátékok, társasjátékok, memóriajátékok mind-mind olyan elfoglaltságok, ahol komolyan összpontosítania kell a gyerekeknek. A versenyhelyzet, a nyerni akarás segít fenntartani a figyelem szintjét. Már a legkisebbeket is be lehet vonni az ilyen játékokba, de természetesen nekik sokkal rövidebb ideg tart a figyelmük. Nem az a lényeg, milyen sokáig játszanak, hanem hogy milyen rendszeresen.

Zene

A zene szintén nagyon sokat segít a koncentráció fejlesztésében. Egy hangszeren megtanulni játszani hatalmas koncentrációs kihívás egy gyerek agyának, de nem kell ilyen komoly tevékenység ahhoz, hogy a figyelmük fejlesztésére hassunk. Egy dallamot visszaénekelni, egy hangszert kihallani egy zeneszámból, taps-ritmus játékokat játszani – ezek mind élvezetes és nagyon hatékony módjai a figyelem fejlesztésének.

Sport

A sport kikerülhetetlen, ha erről a témáról van szó. Természetesen nem az élsportra gondolok, de szabályrendszert követni, kéz-szem-láb koordinációra figyelni, a csapattársakat bevonni már a legegyszerűbb mozgásos játékoknál is megjelennek, és mind jótékony hatással vannak a figyelemre.

Szójátékok

Az olyan üresjáratokban, amikor pl. autóban ül az ember a gyerekekkel, sorban áll valahol, vagy várakozni valamire, érdemes szójátékokat játszani, amivel nem csak az üres idő telik gyorsabban, de még egy kis „fejlesztést” is beloptunk a gyerekek napjába. Néhány ötlet: barchoba, szóláncc, kategória szerinti gyűjtések (mondj minél több virágnevet, autót, országot, stb.), ábécés játékok (adott betűvel kezdődő nevek, ételek, ruhadarabok, stb.)

Talán túl egyszerűnek tűnnek ezek a dolgok, pedig a nagyszerűségük éppen az egyszerűségükben rejlik. A sok kicsi sokra megy itt is igaz: a sok, hétköznapi becsapódott játék, olvasás, mozgás, a közösen töltött idő sokszorosan megtérül. Bár lehet, hogy csak hosszú távon mutatkozik meg a hatása, de az biztos, hogy rengeteget számít majd abban, mennyire lesznek képesek a gyerekek az iskolában (vagy bárhol máshol) kintartóan figyelni. Higgyük el: nem csak a gyereken múlik!

Hanula Erika

HERPESZ - Az idegeinkre megy!

Beköszöntött a tél minden kellemetlenségével együtt. A nyirkos, hideg idő és a támadó vírusok pedig még tovább nehezítik az amúgy is borongós januári napok súlyát. A téli hónapokban egyszer-kétszer szinte mindannyian megfázunk, vagy influenzások leszünk, s ha mindehhez egy jó nagy hólyagos herpesz is az „arcunk díszé” lesz, azt már végképp nehezen viseljük... DE NEM KELL, HOGY ÍGY LEGYEN!

Az ajkakon, esetleg az orr környékén (ritkábban a szem körül) megjelenő fehér-sárga hólyagokat mindenki ismeri, hiszen a hólyagok okozója: a herpes simplex vírust az emberek 80%-a hordozza. A szerencsésebb vírushordozók megússzák a tüneteket, sokunk azonban már jól ismeri az égő, viszkető, bizsergő érzést, amely után hamarosan megjelenik arcunkon a herpesz.

Gyerekként válunk vírushordozókká

A herpes simplex vírus általában gyerekkorunkban fertőz meg minket, aztán ha minden jól megy, akár egy életen át is lappanghat szervezetünkben. Ha pedig kevésbé mennek jól a dolgok, akkor a herpes simplex vírus működésbe lép, és kellemetlen tüneteket okoz.

Herpesz az arcon

A száj, orr (szem) környékén apró, majd növekvő sárgás-fehér hólyagokkal aktiválódik szervezetünkben a herpes simplex I. vírus. A hólyagosodás folyamata fájdalmas érzés. Kifakadás után pörkösödni kezdenek a hólyagok, ami sokszor vérzéssel is jár. A gyógyulás 7-14 nap. A felülfertőzés veszélye nagy.

A puszi, a kézfogás, és a hanyag mosogatás veszélye

Gyerekkorunkban legtöbbször szüleinktől, rokonainktól kapjuk a herpesz vírust egy-egy puszival. Később a kézfogás lehet a veszélyforrás, vagy akár egy hanyagul elmosott pohár, vagy borotva is belobbanthatja

a herpeszvírus terjedését a szervezetünkben. Ezért nagyon fontos, hogy herpeszes hólyagokkal ne puszilgassuk egymást, és hogy a higiénias szabályokat mindig betartsuk, és ne nyúljunk az arcunkhoz állandóan.

Mindig a legrosszabbkor

Náthás, influenzás megbetegedések után, fontos események előtt, nyaralás alatt... Nem véletlen, hogy a herpesz egy-egy lelkileg nehezebb időszak alkalmával, esetleg a napsugárzás hatására jelenik meg. Ugyanis a stressz az, amely működésbe hozza a lappangó herpes simplex vírust bennünk azáltal, hogy meggyengíti az immunrendszerünket. Az idegdúcokban várakozó herpeszvírusok, ahogy megérzik, hogy pl. egy lázas betegség következtében legyengült az immunrendszerünk, máris nekiindulhatnak az idegpályákon a nekik ki-váló környezetet biztosító bőr rétege felé.

Herpesz genitalis

Nemi érintkezéssel a herpes simplex II. vírus a (nemi szerveken) és fartájékon is fájdalmas hólyagokat képes okozni. Együtt járhat viszketéssel és folyással is. Erősen fertőző. **AZONNALI ORVOSI KEZELÉST KÍVÁN.**

Múlj el tőlem herpesz!

1. Mivel sokan vagyunk herpeszvírus-hordozók, így elsődleges cél, természetesen az, hogy a herpesz tünetei ne aktiválódjanak a szervezetünkben. Ezért ügyelnünk kell a megfelelő immuntámogatásra: vitaminokra, mozgásra és hatásos stresszoldó technikák elsajátítására.
2. A tünetek megjelenésekor, pl. égető érzés, repedés a szájugban, ajkakon, hólyagok, mielőbb kezdjük enyhíteni a herpesz kellemetlen tüneteit, egyben gyorsítani a gyógyulást! Ehhez segítséget kapunk a gyógyszerterápiában:

- szintelen gél formájú gyógyszer,
- gyógyszeres kenőcsök,
- tabletták,
- gyógynövénykivonatokat tartalmazó készítmények,
- tapaszok formájában.

Bitter Noémi

hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalvárhártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

5 TIPP viszonylag gyors fogyáshoz

Nos, ön hány kilogramm súlyt szedett fel a karácsonyi ünnepek alatt? Egyet, kettőt? Tudományosan megalapozott tények szerint többségünk legfeljebb 1 kilogramm plusz súlyt szed fel a karácsonyi időszak alatt. **EZ NEM IS HANGZIK OLYAN ROSSZUL, UGYE? ÁLLJON CSAK MÉG EGYSZER A MÉRLEGRE!**

Itt azonban vége is a jó híreknek. A felszedett fölösleget ugyanis bizony hosszú időbe telik leadni. A fele lemegy hamar, de a másik fele ragaszkodik hozzánk. Még hosszú hónapokig hordozzuk, és csak lassan kopik le rólunk. Persze megpróbálhatjuk lerövidíteni ezt az időt, ehhez adunk most öt tippet.

1. Kezdje kicsiben! Elég, ha először arra koncentrálsz, hogy hosszú távú fogyási céljának csak az első 10 százalékát érje el. Aztán a következő 10 százalékot, és így tovább. Hamarabb fog sikerélményhez, és további motivációhoz jutni.
2. Igyon sok vizet! Gyakran csak szomjasak vagyunk, amikor éhséget érzünk. Igyon evés előtt is, felejtse el a szülői feddést, hogy „evés előtt nem iszunk, mert nem lesz étvágyunk”! Hát nem pont ez lenne a cél?
3. Ha rátör az ehetnék, várjon tíz percet! Evés helyett lásson hozzá valami tennivalóhoz, amit legalább tíz



percig tart elvégezni. Az elvégzett munka elégedettséggel tölti el (és addig sem ólálkodik a konyhában).

4. Mozogjon! A karácsonyi súlygyarapodást nemcsak a nagy evések okozzák, hanem hogy a téli hideg időben a szokásosnál is kevesebbet mozgunk a szabad levegőn. A mozgás nemcsak energiát használ, de jobb kedvre is derít, így segít felelősebb döntést hoznunk abban, hogy legközelebb mit (ne) együnk.
5. Ne hagyjon fel az evéssel! Ha vége a karácsonyi időszaknak, hajlamosak vagyunk inkább kihagyni egy-egy étkezést, hogy úgy érezzük, teszünk valamit a súlycsökkentésért. Ezzel azonban csak éhesebbek leszünk a legközelebbi étkezéskor. Inkább egyen gyakrabban, rendszeresen, de könnyű, egészséges, szénhidrátban, cukorban és sóban szegény ételeket! A gyakoribb étkezés felpörgeti az anyagcserét, amire még rásegíthet egy hasonló hatású étrend-kiegészítővel is.

Ballai Vince

— hirdetés —

Ünnepek utáni FOGYÓKÚRA?

ÉHEZÉS ÉS SZENVEDÉS NÉLKÜL!

GARCINIA-Arany

étrend-kiegészítő

- ✓ **Fokozott zsírégetés**
Garcinia cambogia egzotikus gyümölcs kivonata: gátolja a zsírképződést
- ✓ **Maximális eredmény**
KLINIKAILAG IGAZOLT HATÁSI!
A Garcinia megduplázza a normál fogyókúra eredményét!
- ✓ **Mellékhatások nélkül**
Energizálás, tartós hatás éhezés nélkül
- ✓ **100 % tisztaságú**
ÁNTSZ által ellenőrzött készítmény.

TÉLI AKCIÓ -15%

GARCINIA-Arany
étrend-kiegészítő

A TESTSÚLY CSÖKKENTÉSÉÉRT

Garcinia cambogia és zöld tea kivonatai L-karnitinnel és krómmal

90db 900mg-es kapszula, 30 napi adag
Minőségét megőrzi a dobozon jelzett időpontig

4X-ES FOGYASZTÓ HATÁS:

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

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Gyógyszertárak: minden gyógyszernagykereskedőtől megrendelhető!
Futárral: +36-30-2100-155, www.pharmaforte.hu (10% jóváírás), www.leszeretnekfogyni.hu

„Nem tudom, hány éves vagyok, **MERT NEM ÉRDEKEL**”

Straub Dezső – a szórakoztatás igazi ikonja. Az egykori táncdalénekes, Jászai-díjas színész és konferanszié 45 éve a közönség kedvence. Ő az örök „jóképű”, egy valódi „sármőr”. Az öt éve megújult Vidám Színpad művészeti vezetője. A mozgás hozzátartozik az életéhez, imádja a focit. Két felnőtt fia, egy 15 éves lánya és két unokája van. Szerencsés a szerelemben is. **Kerek az élete – így a mosolya is.**

► Nem lehet másképp kezdeni: kis színház vagytok, most, hogy változik a távmogatási rendszer, mi lesz veletek?

► Én nagyon bizakodó vagyok. Mindannyian tudjuk, hogy voltak, akik visszaéltek a lehetőségekkel, rendet kell rakni. Arra azonban vigyázzunk, hogy ne öntsük ki a fürdővízzel a gyereket. Lehet finomítani, kikapukat bezárni, de a tisztességgel, becsülettel, szívvel-lélekkel dolgozó művészekre, társulatokra vigyázni kell. Meggyőződésem, hogy a tisztességes, jól működő színháznak meg kell állnia a lábán. A Vidám Színpad 66 éve így dolgozik, biztosan meg fogjuk találni a megoldást. Igaz, volt egy pillanat, amikor valós veszély volt a megszűnés, de Böröndi Tamás kollégámmal, barátommal összefogtunk, mert azt mondtuk, hogy az nem lehet, hogy a világhírű magyar humor fellegvára ne legyen többé. Öt éve megújulva, új lendülettel indultunk és az emberek nagyon szeretik, szép telt házakkal játszunk. Hozzánk köthető ikonikus színészek, olyanok, mint Harsányi Gábor vagy Nyertes Zsuzsa mágnesként vonzzák a közönséget, és szerencsére jönnek a fiatalok is, és így a közönség is fiatalodik.

► Az új műfaj, a stand up comedy mennyire konkurencia?

► A kabaréból stand up, a zenéből rap, a szerelemből csak szex lesz. A jelszó: szabaduljunk meg a sallangoktól! Csakhogy ezeket a „sallangokat”, amelyek évszázadok alatt ráakódtak a különböző témákra, mi kultúrának nevezzük. Lecsupasztítottunk, kezdhetjük előlről a műfajokra újra ráakni a kulturális „sallangokat”. A szórakoztatás alapja a stand upban éppúgy, mint a hagyományos kabaréban, hogy negyed óráig le tudd kötni a közönség figyelmét. Ha sikerül, akkor alkalmas vagy a szórakoztatásra. De a stand



up csak egy szegmense a humorpalettának. Negyed óra, aztán jön a „köszönöm a figyelmet” és az eltűnés! Ha tovább akarsz dolgozni, műfajt kell váltanod: énekelni kell egy számot vagy egy jelenetet előadni egy kollégával. Az már viszont nem stand up, hanem újra feltaláltad a kabarét. Biztos vagy benne hogy ez a jövő útja!

► Tudod, ahogy most felnevettél, hirtelen megértettem, miért te jutsz az eszembe, ha keresünk egy már nem fiatal, de jókedvű, népszerű férfi színészt az újságunkba. Egyértelmű, hogy az Straub Dezső. Te tudod, miért van ez?

► Amikor egyszer Bodrogival beszélgettem szakmáról, életről, azt mondta nekem: Dezső, te tudod a nagy titkot, te tudod magad szerettetni. Akkor értettem meg, hogy mindig is az volt a „vágyásom”, hogy szeressenek.

► A szerelem is rendben van nálad, ez igen irigylésre méltó – már ne haragudj, de ebben az életkorban különösen.

► Megpróbálunk úgy élni, hogy ne vonjunk meg semmit magunktól, amit szeretünk és megengedhetünk magunknak. Ami a szerelmet illeti: a múlt század második felében, amikor éltem a családos emberek színes életét, és gazdag rajongó táborral büszkélkedhettem, a munkám során megismerkedtem egy kis hölgygel. A rokonszenvnél talán kicsit többet éreztünk, de akkori magánéletünk nem tette lehetővé, hogy több is legyen köztünk, tiszteletben tartottuk kapcsolatainkat, családunkat. Aztán eltelt 20 év és az élet újra összehozott bennünket, immár egy olyan helyzetben, amikor lelkiismeret-furdalás nélkül foghattuk meg egymás kezét. Mindjárt 4 éve lesz, hogy Mónikával összetartozunk. Ez egy döbbenetes élmény, hogy valóban ebben a korban, amikor már az ember anynyi megszokással, beidegződéssel él, mennyit tud mégis változni egy kapcsolatért.

► Itt az új esztendő! Mit hoz a színpad?

► Februárban bemutatunk egy három szereplős, fergeteges darabot Böröndi Tamással és a kiváló Götz Annával, és készülünk egy nagy zenés revüvel. Ebben van egy valaha nagy sikert aratott páros, akiket elfelejtettek. Annyit elárulok, hogy csodálatos kolleganómmal, Oszvald Marikával alakítjuk a szerepeket és közben egy 4x8 méteres ledfalon megjelennek a mi valódi, negyven évvel ezelőtti felvételeink, kabaréjeleneteink, színpadi előadásaink. Ez egy igazi „ilyen volt és ilyen lett” – nem szégyelljük a változást, sőt hisszük, hogy a nézőinknek ma is olyan szerethetőek leszünk, mint egykor. És ha kis könnyet csalunk a szemükbe, az azt jelenti, felidézük azt is, ami velük történt, ahogy ők szerettek – negyven évvel ezelőtt.

Vincze Kinga

Arra is figyelj, AKI A LEGKÖZELEBB ÁLL HOZZÁD!

Nemrégiben a Facebook megállíthatatlanul áradó hírfolyama feldobott egy „bölcsséget”, ami valahogy így hangzott: „Szeretlek, úgyhogy bántó, mogorva, hallgatag vagyok veled. Alig ismerlek, tehát kedves, érdeklődő, együttérző vagyok veled.” Többen jelezték, maguk is így tapasztalják, de nem értik ennek az abszurd jelenségnek az okát.

MIÉRT viselkedünk gyakran cudarul a szeretteinkkel, és miért törekszünk a szebbik arcunkat mutatni idegeneknek?

MIÉRT viselkedünk másképpen otthon, mint az otthon falain kívül?

A legkézenfekvőbb válasz szerint otthon, a szeretteink körében el merjük engedni magunkat, nem tartunk a megnyilvánulásaink miatti esetleges negatív következményektől, úgy gondoljuk, családtagjaink már valószínűleg megszokták és elfogadják, bárhol is viselkedünk velük. Tudatosan vagy tudattalanul úgy véljük, nem szükséges (további) jelentős erőfeszítéseket tennünk a hozzánk közelállókhoz fűződő kapcsolatunk minőségének fenntartásához, vagy továbbépítéséhez, az úgymond, külső és belső kényszerítő erők együtt tartanak bennünket. Például igen valószínű, hogy a feleségem akkor is a feleségem marad, ha néhány alkalommal nem éppen kedvesen szólok hozzá. A férjem nemigen fog elhagyni csak azért, mert néhány napján házsártos vagyok vele. Kamasz gyerekem is sejti, hogy nem zavarjuk el otthonról, ha keresetlen szavaival megbánt bennünket. Vannak olyan emberek, akiknek ráadásul alapvető lelki szükségletük, hogy elfogadják őket, még teljesen hétköznapi helyzetekben is, és számukra ismeretlen emberektől is ezt várják. Ezért ők még motiváltabbak, hogy kedvesen, együttérzően, érdeklődően viselkedjenek a számukra idegenekkel, ami pedig elégedetlenséget szülhet a hozzájuk közel állókban, akik ilyenkor úgy érezhetik, nekik kevesebb figyelem jut.

Ezek alapján teljesen érthető, hogy az érintettekben rossz érzést generál, ha valaki rosszul bánik a szeretteivel. De miért baj, ha valaki másképpen viselkedik otthon, mint azon kívül? Egyrészt, ez nem mindig baj. Például a család férfi tagja otthon lehet gyengéd és önfeláldozó, a munkahelyén pedig határozott és önérvényesítő. Utóbbi viselkedését azonban könnyen értelmezhetjük úgy, hogy azt végső soron szerettei érdekében csinálja. Vagy például gyermekünknek



otthon igencsak felválták a nyelvét, az iskolában a tanáraival viszont tisztelettudó és szeretetre méltó. Ezzel sincs semmi baj, hiszen gyermekünk előnyös társas-szociális alkalmazkodási képességeiről tudósít. Ugyanakkor nem ritkán nagyon zavaró, esetleg egyenesen idegesítő, ha egy családtagunk másképpen viselkedik az otthonán kívül. Például a házastársam rendszeresen fölényeskedő, kioktató módon beszél a bolti eladókkal. Nem kizárt, hogy a feszültség, amit ilyenkor érzünk, lassan, az együtt töltött évek során épült fel bennünk, ám ennél valószínűbb, hogy ezt a fajta magatartását soha nem szerettük, és az évek során az ezzel kapcsolatos toleranciánk épült le. Könnyű belátni azt is, hogy a viselkedésünkben megmutatózó változatosság és változékonyság nemcsak a személyiségvonásainkon múlik, hanem nagyban befolyásolja azokat az aktuális személyi-tárgyi környezet, amiben az adott viselkedés létrejött.

Természetesen ahány ember, annyiféle megnyilvánulás, és ebben a kérdésben is fontos a mérték. Ha évek óta nincs egy jó szavam se a feleségemhez vagy a gyerekemhez, ha mindig, mindenben hibát találok, bármit mondjon vagy tegyen is a férjem, ha folyamatosan magasról teszek rá, mit kérnek tőlem a szüleim, akkor előbb-utóbb betelik a képzeletbeli pohár, és borul a rendszer.

Talán kevesebb szomorú, csalódott, kiábrándult ember élne közöttünk, ha ők és közvetlen környezetük jobban odafigyelt volna egymásra, jobban figyelembe vette volna, mire van szüksége a másoknak.

Fábián Tamás
pszichológus

ÉLET-ERŐ



A vitamin olyan anyag, ami akkor okoz betegséget, ha nem esszük meg – vallotta Szent-Györgyi Albert. A vitaminok olyan tápanyagok, amelyek energiát nem adnak, mégis fontosak, és mivel szervezetünk nem tudja előállítani őket, csak a táplálékkal (vagy tablettában illetve más forrásból) juttathatók a szervezetbe.

A vitaminok egy része vízben oldódó (ilyen például a C-vitamin és a B-vitamin-család), más részük zsírban oldódik jól (könnyen megjegyezhető rövidítésük: a DEKA vitaminok, azaz az A-, E-, D- és K-vitamin). Míg az előbbiekből a felesleg rövid időn belül kiürül a szervezetből, az utóbbiak raktározódnak a zsírszövetben – magyarázta lapunknak dr. Bokor Dóra szakgyógyszerész.

Antik és új

„Vitaminok témakörben keres könyvet? 210 megvásárolható és előjegyezhető könyvet talál az antikvarium.hu kínálatában.” – ugrott elém a hirdetés, amikor karácsony közeledtével azon töprengtem, hogy a monogramos törölközőt és a fényképes falinaptárt kiváltva hogyan léphetnék tovább az ajándékozás evolúciójában? Jó, legyünk őszinték, ha valaki megkérdezi, mit találtunk a fa alatt, viszonylag visszafogott mosollyal mernénk azt válaszolni: ece-tet! Pedig egy házi készítésű, gyógynövényekkel (például zsályával vagy citromfűvel) megtömött almaecetes palack nagyon jó ajándék, hiszen finom salátaöntetként használható. Az olívaolajra sem sűrűn gondolunk önálló ételkülönlegességként, pedig a megfelelő tálalással és kombinációval (akár fokhagymával, kakukkfűvel) ételeink kiváló hozzávalója lehet. Nemcsak finom, de egészséges is, mert már kis mennyiségben is hoz-

zájárul az A- és E-vitamin, a magnézium és a foszfát beviteléhez, illetve sok benne a telítetlen zsírsav, ami segíti az emésztést. Márpedig, ha valamire szükség van a karácsonyi – majd pedig a farsangi – vacsorák után, az ez... És ha sótlan lenne a vendégsereg, jövőre miért ne lephetnénk meg őket olyan különlegességgel, mint például egy gyógynövényes fűszersó? De akit nem sóznak be ezek az ötletek, talán azok sem vitatják, hogy az egészség a legszebb ajándék. Személyre szabottan pedig különösen értékes...

Mit tanácsolna annak, aki – bár nem beteg, de – úgy érzi, hogy az ereje a végét járja, és nehezeze esik, hogy a munkahelyén nap, mint nap helytálljon? Mit ajánlana annak, aki stresszes, feszült és kissé lehangolt? Sokan panaszkodnak a gyógyszertárakban arra, hogy nehezen ébrednek reggelente, és napközben sem képesek a kívánt vagy korábban megszokott fordulatszámra felpörgetni az agukat. Van megoldás?

A vitamin- és nyomelemhiány elsősorban a rendszertelen táplálkozásnak tudható be. Különösen gyakori a kalcium, a B-vitaminok, a magnézium és a cink hiánya, amit a dohányzás, a mértéktelen kávézás vagy a rendszeres alkoholfogyasztás tovább súlyosbíthat – mutat rá a gyógyszerész. A hazai lakosság káliumbevitele például sem a férfiak, sem a nők körében nem éri el a hazai és az európai uniós ajánlás szerinti értéket.

De kinek?

Mindenképpen érdemes szem előtt tartani, hogy a változatos, zöldségekben, gyümölcsökben gazdag, nagy vastartalmú vörös húsokat és halételeket is magában foglaló vegyes táplálkozás általában fedezi a szervezet vitamin-, nyomelem- és ásványianyag-szükségletét. Bizonyos élethelyzetekben érdemes lehet a táplálkozás mellett egyéb vitaminforráshoz is nyúlni – így például a téli időszakban, amikor jellemzően valószínűleg kevesebb zöldség- és gyümölcsféléket eszünk – hívja fel a figyelmet a racionális vitaminpótlás fontosságára a gyógyszerész. Babaváráskor – különösen az első trimeszterben – fontos a folsav, valamint a cink, a réz, a magnézium, és a vas pótlása. A második trimeszterben folsavra már nincs akkora mennyiségben szükség, de több ásványi anyagot és nyomelemet kell bevinni. Mindvégig figyelni kell a kalcium- és D-vitamin-bevitelre az anyai hiányállapot elkerülése érdekében. A tinédzserkorú lányok megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez szintén nagyon fontos a vas és a kalcium. Az idős korosztálynak a csontritkulás megelőzése érdekében ajánlott a plusz kalcium és D-vitamin. A vitaminok, multivitaminok természetesen nem csodaszerek, amelyek varázsszerűen megszüntetik a környezeti káros hatásait, viszont hozzájárulnak szervezetünk vitaminháztartásának harmonikus fenntartásához, ezáltal egészségünk, energiarendszerünk kiegyensúlyozottságához.

Dózsa-Kádár Dóra



CENTRUM 30+30 AKCIÓ!

Most a második doboz féláron!



Étrend-kiegészítő



Étrend-kiegészítő

Egyetlen étrend-kiegészítő, így a Centrum® sem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Az akció 2018. december 1-től a készlet erejéig tart.

ÖN MILYEN MAGAS? ETTŐL IS FÜGG, lesz-e visszere

Azt eddig is tudtuk, hogy az életkor, a plusz kilók, a sok ülésel vagy állással járó munka egyaránt növeli a visszerek kialakulásának kockázatát, vagy hogy a nők körében gyakoribb ez az elváltozás, mint a férfiaknál. Egy nemrég publikált tanulmány azonban egy további, meglepő rizikófaktort is azonosított.

Az Egyesült Királyságban egy tudósokból álló csoport kiterjedt vizsgálatot folytatott, hogy megállapítsák, milyen rizikótényezők vannak a visszereség kialakulásának. A kutatás során összesen több mint 400 ezer, 40 és 69 év közötti ember egészségi állapotát mérték fel, és több mint 337 ezer résztvevőnek (köztük közel 10 ezer, visszérbetegségben szenvedő alany) a genetikai markereit is vizsgálták. Mindezt azért tették, mert az már korábban is ismert volt, hogy a visszereség hátterében genetikai (azaz örökletes) tényezők is állnak. Egyszerűbben fogalmazva: akinek a családjában halmozottan fordul elő ez az elváltozás, annak nagyobb az esélye, hogy nála is jelentkezik majd a probléma.

Veszélyben a magasabbak

A vizsgálat egyrészt megerősítette azt a korábbi ismeretünket, hogy a korábban már említett (nemmel, korrall, túlsúllyal stb. kapcsolatos) kockázati tényezők valóban növelik a visszereség esélyét. A meglepetést az okozta, amikor a vizsgálatban részt vevők adatait testmagasság alapján is csoportokba rendezték. A legmagasabb és a legalacsonyabb

alanyokból is létrehoztak egy-egy olyan csoportot, amelybe 25-25%-a került az összes vizsgálati személynek. Kiderült ugyanis, hogy a legmagasabbak esetében 74%-kal nagyobb eséllyel alakul ki visszereség, mint a legalacsonyabbaknál. A kutatást szervező egyik tudós, dr. Erik Ingelsson, a Stanford Egyetem professzora még szemléletesen fogalmazott, amikor azt állította: a vizsgálat eredményei szerint 25%-kal magasabb a visszeresedés esélye egy illetőnek annál a személynél, aki nála 10 cm-rel alacsonyabb.

A jelenségnek logikus és egyszerű magyarázata lehet a szervezők szerint az, hogy a magasabb emberek vénái egyszerűen nagyobb terhelésnek vannak kitéve, mint az alacsonyabbaké, hiszen a vénák fő feladata, hogy a szervektől, szövetektől visszavezessék a vért a szív felé. Így ha a vérnek hosszabb utat kell megtennie, akkor értelemszerűen a vénákra is nagyobb nyomás nehezedik. Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a kutatók egyelőre nem állítják, hogy ok-okozati összefüggés lenne a testmagasság és a visszereség között. Későbbi kutatások esetleg rámutathatnak, hogy az átlagosnál magasabb termet és a visszereség ugyanazokra a genetikai tényezőkre vezethető vissza.



nyabbaké, hiszen a vénák fő feladata, hogy a szervektől, szövetektől visszavezessék a vért a szív felé. Így ha a vérnek hosszabb utat kell megtennie, akkor értelemszerűen a vénákra is nagyobb nyomás nehezedik. Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a kutatók egyelőre nem állítják, hogy ok-okozati összefüggés lenne a testmagasság és a visszereség között. Későbbi kutatások esetleg rámutathatnak, hogy az átlagosnál magasabb termet és a visszereség ugyanazokra a genetikai tényezőkre vezethető vissza.

Pap György

HOGYAN ALAKULNAK KI A VISSZEREK?

A vénák a hajszálerek felől viszik a szív felé az elhasználódott vért. Belsőjükben úgynevezett vénabillentyűk helyezkednek el, ezek akadályozzák meg, hogy a vér rossz irányba haladjon. Ha ezek a billentyűk nem látják el a feladatukat, akkor nő a nyomás az adott érszakaszban, ezért azok kitégulnak.

hirdetés

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

nehézláb-érzése van,

vádlífszülést, fájdalmat érez,

éjszakai lábikragörcse fordul elő,

kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei időült visszérbetegségre utalnak.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:

EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szakértő
1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel: 06-1-233-9083
Fax: 06-1-233-1426
e-mail: budapest@expharma.hu
www.expharma.hu

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitégulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az időült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmaz



25 éve
a magyar betegekért

MAGYAR
GYÓGYSZER
KÖZÖS A MŰLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK

EP.VP.03_07_2016_11 - Dokumentum leadási dátuma: 2016.11.20.

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

A LÁZCSILLAPÍTÁS TRÜKKJEI – nem is olyan egyszerű...

„Harminchat fokos lázban égek mindig...” – írta József Attila, kifejezve édesanyja fájó hiányát. Ha orvosi értelemben nézzük, a láz ennél két fokkal magasabban kezdődik. Ilyenkor az immunrendszer jelzi, hogy küzd a vírusok, baktériumok, gyulladások ellen. A láz jó, szükséges, de bizonyos idő elteltével csillapítani kell!

Lázról akkor beszélünk, ha a testhőmérséklet tartosan 38 fok fölötti. A hőmérséklet emelkedése a védekezés jele, ezért nem is kell azonnal csillapítani. Ha viszont a láz meghalad egy bizonyos szintet, már többet árt, mint használ.

Azzal kapcsolatban, hogy hány foknál kell beavatkozni, megoszlanak a vélemények. Régebben a – hónaljban mért – 38 fok volt elfogadott, ma sok orvos arra hajlik

inkább, hogy magasabb is lehet ez az érték. Valójában egyénfüggő, ki kell tapasztalni, pontosan hol a határ. A legjobb iránymutatás az, hogy a beteg hogy érzi magát. Ha jól, akkor akár 39 vagy 40 fokot is lehet hagyni, ha viszont zavart, esik a vérnyomása, rossz a közérzete, kezelni kell a lázat. Fontos: mindez csak a különben egészséges felnőttekre vonatkozik. Egészen más a láz megítélése csecsemőknél, gyerekeknél és azoknál, akik egyéb, esetleg súlyos betegségben szenvednek.

Lázcsillapítás – de hogyan?

Régebben gyerekek esetében a hűtőfürdőt javasolták lázcsillapításra. Ma ezt már túlságosan drasztikus és elavult beavatkozásnak tartják. A 2011 óta érvényes lázcsillapítási protokoll főleg gyógyszer hiányában javasolja, és hozzáteszi „A didergést el kell kerülni (tovább növelheti a testhőmérsékletet). Olyan gyermekek esetében akik a lázcsillapítás ezen módjától félnek, rossz élményként élnek meg, kerülendő a fizikális lázcsillapítás.” A leghatékonyabb eredmény gyógyszerekkel érhető el, bár ezek között is válogatni kell. Ha orvoshoz nem is megy, a legjobb, ha tanácsot kér egy gyógyszerésztől. E sorok írója pedig egy öreg doktor bácsi jóváhagyásával annyit tesz hozzá, hogy gyerekeknél a legjobb gyógymód egy ölelés, puzsi a homlokára, és néhány kedves szó: szeretünk, itt vagyunk veled, minden rendben lesz.

Vámos Éva

TEENDŐK LÁZ ESETÉN

- ▶ Sok folyadék – lehetőleg víz vagy cukor és egyéb édesítőszer nélküli gyümölcs- vagy gyógytea fogyasztása, hogy a beteg hidratált maradjon.
- ▶ Pihenjen, próbáljon aludni. Hagyja, hogy szervezete a betegség legyőzésére koncentráljon.
- ▶ Figyeljen az időtartamra: ha a láz két nap alatt sem csökken, felnőtteknek is orvoshoz kell fordulniuk. Kulcsfontosságú a láz okának tisztázása.

— hirdetés —



Kalmopyrin® Mert bevált

A hármass hatású Kalmopyrin® hatékonyan **csökkenti a lázat, enyhíti a fájdalmakat** és a **gyulladásos tüneteket**.

Vény nélkül kapható gyógyszer.

12 éves kortól



Kalmopyrin® 500 mg acetil-szalicilsavat tartalmazó tabletták. Alkalmazható enyhe és közepes fájdalom: pl. fejfájás, fogfájás, hátfájás, izületi fájdalmak és menstruációs fájdalom; továbbá lázas, hűléses és reumás megbetegedések kezelésére. Gyermekeknek 12 éves kor alatt nem ajánlott. Gyermekeknek bárányhimlő és influenza vírusfertőzés esetén ellenjavallt.

Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. www.kalmopyrin.hu
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu
Version ID: KEDP/VAACRL. Lezárási dátum: 2018.12.14.

RICHTER GEDEON

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

CSILLAGOKAT LÁTOK!

Magyarország lakossága elöregszik, ami több, jellemzően az időskorhoz kötődő betegség valóságos népbetegséggé válásával jár együtt. Ezek egyike a szürkehályog, amely általában 60 éves kor fölött kezd el kialakulni, és bizony a 80 év felettieknek már a fele(!) szenved tőle.

ASemmelweis Orvostudományi Egyetem a múlt évben első alkalommal végzett nagyszabású felmérést a lakosság látásának állapotáról, amiből sok egyéb mellett kiderült, hogy évente 12 000 fő veszíti el a látását a szürkehályog miatt. Az érintettek – bár túlnyomó többségük tisztában van azzal, hogy műtéti úton ez az állapot kezelhető – félnek a beavatkozástól.

Ám egyre többen vannak azok, akik nem várnak a végső stádium kialakulásáig, és 60 év fölött is igyekeznek megőrizni megszokott életminőségüket. Míg 20 évvel ezelőtt mintegy 20 ezer, tavaly már több, mint 90 ezer szürkehályog műtetre került sor, s az említett demográfiai okok miatt ezek száma néhány éven belül elérheti a 120 ezret is.

De hogyan is jut el valaki addig, hogy a műtétet is vállalva, meg akarjon szabadulni a szürkehályogtól? Természetesen a döntéshez tisztában kell lenni a betegség tényével. Sokan arról számolnak be, hogy szemromlásukat sokáig az „öregkori távollátásnak” tudták be, amit egy olvasószemüveggel orvosolhatnak. Amikor azonban egyre romlik a helyzet, már a környezetük, családjuk is szóvá teszi, hogy „túl közelről nézik a TV-t”, vagy hogy bizonytalanul látják őket vezetés közben. Az érintettek maguk is egyre nehezebben viselik színlátásuk eltompulását, a „világ homályossá válását”, vagy, mint egyikük fogalmazott, „azt, hogy minden tárgyat mintha apró csillagok kereteztek volna”.



Így sokakban lassan megszületik hát a döntés: ennek véget kell vetni! A műtetre pedig számos lehetőség kínálkozik, mind az állami, mind a magán ellátórendszerben. De ez már egy másik történet...

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!**

„Hallottam a lökéshullám-terápiáról, ami esetleg gyógyíthatja az évek óta fennálló reumás felkar- és vállfájdalmaimat. Kérdésem, hogy valóban gyógyítja-e a reumát és az ízületi fájdalmakat, valamint, hogy nem okozhat-e a kezelés embóliát?”



Válaszol:
Dr. Domán István Ph.D.

ortopéd sebész
főorvos

A lökéshullám-terápia különböző mozgásszervi panaszok, betegségek kezelésére alkalmas. A készülék, melynek fizikai elve megegyezik a vesekőzúást végző készülékével, nagy nyomású levegő felhasználásával mechanikus energiát állít elő, és percenként több száz kis ütést mér a kezelendő területre. A hullámok eltérő sűrűségű anyaghoz érve (elsősorban a csont és lágyszövet találkozásánál) elnyelődnek, fokozzák a vérkeringést és összességében

gyulladáscsökkenést indítanak el. A lökéshullám leggyakoribb alkalmazási területe a különféle entesopathiák (csont és ín találkozásánál fellépő fájdalmas elváltozások), mint pl.: a sarokfájdalom, az Achilles-ín fájdalma, a teniszkönyök, a golfkönyök, az ugrótérd, de alkalmazható különféle vállfájdalmak esetén is, mint például meszesedés, íngyulladás vagy az impingement szindróma. Reumás sokízületi gyulladásban történő használatáról sok adat nem áll

rendelkezésre, de egyesek szerint az eljárás csökkentheti a gyulladást kísérő ízületi fájdalmakat, azonban a betegség lefolyására nincs hatással.

Szakember kezében a kezelések során mellékhatások nagyon ritkán fordulnak elő, és azok is többnyire csak enyhe lefolyásúak, mint pl.: a bőrpír, kisebb vérömlenyek, illetve átmeneti fájdalomfokozódás. A lökéshullám-terápia azonban nem alkalmazható hemofiliában, daganatos betegeknél és növekedésben lévő személynél. Vállbetegségek kezelésekor is óvatossá kell lenni, hogy a lökéshullám ne terjedjen a mellkasra, mert az károsíthatja a tüdőt. Hasonlóan, direkt behatásra károsodhatnak a belső szervek, mint a máj, vese, szív vagy nagyobb erek, illetve idegek is. Trombózis, illetve embólia előfordulása megfelelő alkalmazás mellett nem ismert.

A kezelések sikeressége már a terápia megkezdésétől jól érzékelhető, 3-5 kezelés után a páciensek több mint 80%-a számol be a fájdalom megszűnéséről, illetve jelentős csökkenéséről. A lökéshullám-kezeléssel legtöbb esetben sikerül nemcsak panaszcsökkentést, hanem végleges gyógyulást is elérni.

KVÍZ
nyertes

A decemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/c, 2/b, 3/b
A kényeztető-bőrápoló ajándéksomagot **KÉZI BERNADETT** nyerte Dunakeszirel.

KVÍZ – január

Kedves Olvasóink!

A Gyógyhír Patikát is működtető **FORCEPS KFT.** jóvoltából a képen látható étrend-kiegészítőket nyerheti meg az, aki helyesen válaszol az alábbi kérdésekre.

A megfejtéseket 2019. január 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

1. MI A NEVE A GYÓGYHÍR PATIKA WEBÁRUHÁZÁNAK?

- gyogyline.hu
- gyogyhirpatikaonline.hu
- gyogyhirpatikawebaruhaz.hu

2. TAGJA-E A GYÓGYHÍR PATIKA A KULCS PATIKÁKNAK?

- nem
- igen
- még nem, talán jövőre

3. VANNAK-E FOLYAMATOS AKCIÓK A GYÓGYHÍR PATIKA WEBÁRUHÁZÁBAN?

- nincsenek
- néha vannak
- igen, akciók és újdonságok is vannak állandóan



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



OÉTI: 18857/2017

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