

2019. FEBRUÁR - XIV. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

GYÓGYHÍR

magazin



www.gyogyhir.hu



**A HÓNAP
TÉMÁJA:**
Menopauza

**SZÍV- ÉS
ÉRRENDSZER**
Beteg a szívünk

IMMUNERŐSÍTÉS
Immunrendszerünkért
a természet erejével

INTERJÚ
Kökényessy Ági
színész, rendező

ÉLETMÓD
Így szálljon szembe
a stresszel



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 820 Ft

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: (06 30) 2100-155 és pharmaforte.hu
WEBÁRUHÁZBAN -10% HŰSÉGPONT 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 megtapa-
dását. A kapszula pora kisgyermekeknek jog-
hurtba 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 hör-
gök tisztaságát, segítik az immunrendszer
hatékonyaságát a téli megfázások idején.



A készítmény összetevői
légúti allergiák esetén is
kedvező hatásúak.

Összetevők:

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

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: 06/30-2100-155,

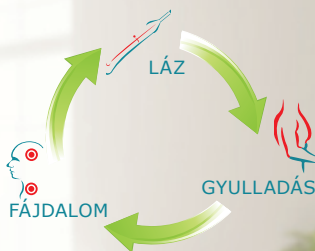
www.pharmaforte.hu webáruházban

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



12 éves
kortól

Kalmopyrin® Mert bevált



Kalmopyrin® 500 mg acetil-szalicilsavat tartalmazó tabletták. Vény nélkül kapható gyógyszer.
Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. www.kalmopyrin.hu
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu
Version ID: KEDP/DAC2P9, Lezárási dátum: 2019.01.15.



A KOCKAZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET!

CalciTrio az erős, egészséges csontokért



A magyar fejlesztésű CalciTrio 3 az 1-ben
népszerűségét annak köszönheti, hogy kalci-
um mellett K₂-vitamint és D-vitamint is tar-
talmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek
ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csont-
jainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszí-
vódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését.

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



AZ ÖVÖN ALULI TISZTASÁG ÉRZÉSE!

BIDÉT ÁTALAKÍTÁS NÉLKÜL!

TOILETTE NETT®
BIDÉ FUNKCIÓS WC-ÜLŐKE
ANTI BAKTERIÁLIS KIVITELBEN IS

INTEREX KFT.

www.interex.hu, interex@interex.hu

KERESSE A FÜRDŐSZOBA SZAKÜZLETEKBEN!

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
26 neves
magyar
orvos-
specialistával

2.800.- Ft
+1450 Ft postaköltség
**Rendelje meg
most!**

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

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Úteg u. 49.
Telefon: (06-1) 349-6135,
(06-1) 411-1866,
(06-1) 411-1867
Fax: (06-1) 452-0270
E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
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 mikor egyszer egy erről szóló filmet láttam, én is elgondolkoztam, szeretném-e odaadományozni halálom után a szerveim. Szóltak érvek mellette és ellene, végül úgy döntöttem: igen. Azt szeretném, hogy a szívem, a vesém, a máj – ha alkalmas lesz rá – segítse jobb élethez azt az embert, akinek szüksége van rá. Utána is néztem, és kiderült, hogy semmit nem kell tennem. Magyarországon a feltételezett beleegyezés elve érvényesül, azaz ha valaki életében nem tiltakozott írásban az ellen, hogy szerveit halála esetén szervátültetési célokra felhasználják, akkor feltételezhető, hogy beleegyeznek ebbe, és ezért elvégezhető a transzplantációs célú szervkivétel. A Nemzeti Szervdonációs Regiszter adatai szerint tavaly Magyarországon valamivel több mint 500 szervtranszplantációt végeztek el. Ön ismeri a feltételezett beleegyezés elvét? Van véleménye? A családtagjai ismerik? Mihály Sándor, az Országos Véréllátó Szolgálat transzplantációs igazgatója azt mondja, sokszor a közeli hozzátartozók sem tudják, hogy halott családtagjuk miként vélekedett a donációról. A szervátültetés szorosan összefügg a halál témájával, amit az emberek inkább kerülnek. Beszéljenek egymással, beszéljenek erről is, és más fontos dolgokról is! Anélkül sokkal nehezebb lesz.

W. Vámos Éva

**KVÍZ
nyertes**

A januári Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: **1/a, 2/b, 3/c.**
Az étrend-kiegészítő ajándécsomagot
LIPTAI JÁNOSNÉ nyerte Kállóból.

Februári kvízzátékunkat **weblapunkon találják: www.gyogyhir.hu**

— hirdetés —

**A VILÁG
LEGNÉPSZERŰBB
LÉPCSŐLIFTJEI!**

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO KFT.

2011 Budakalász,
József A. út 75. (Ipari park)
Ker. képviselő: **06/20/550-2774**
Iroda: **(26) 540-315**
E-mail: info@stannah.hu



avemar

Speciális
gyógyászati célra szánt élelmiszer
daganatos betegek részére

20

Már 20 éve társ a küzdelemben.

Köszönjük a bizalmat!

 Biropharma
www.avemar.hu

CSÖKKENTSE a menopauza tüneteit!

A menopauza alatt minden harmadik nő csontritkulásban szenved, az időskorúak között pedig még magasabb ez az arány. Fontos azonban tudni, hogy a csontvesztés lassítható, sőt bizonyos esetekben megállítható folyamat. CIKKÜNKBŐL MEGTUDHATJA, MI AZ, AMIT ÖN IS MEGTEHET.

A csontritkulás alattomos betegség, kezdetben semmilyen érzékelhető tünetet nem okoz. Sokszor az első jele egy kisebb csonttörés, sokan ilyenkor szembesülnek a diagnózissal: osteoporózisban, vagyis csontritkulásban szenvednek. A csontok tömegének és mézstartalmának kóros csökkenése ugyanis fokozott törékenységgel, a kóros és spontán törések kockázatának fokozódásával jár.

Magyarországon népbetegségnek számít a csontritkulás: a lakosság közel 10 százalékát sújtja. Az idősek jelentős része, a nők nagyjából fele érintett valamilyen mértékben. „Nőknél négyszer-nyolcszor is gyakoribb lehet, mint férfiaknál” – tájékoztat Dr. Szigeti József belgyógyász, az Anna Egészségpont szakértője. Természetes, hogy csontszövet-állományunk 30-35 éves korunkig gyarapszik, majd idővel tömege fogyni kezd, bár a folyamat nem megfordíthatatlan. De hogyan lehet megelőzni a betegség kialakulását, illetve lassítani a csonttömegvesztést? A következő tényezőkre kell odafigyelni:

1. Megelőzés a minél erősebb csontokért

Fontos, hogy a lehető legnagyobb csonttömeget érjük el 30-35 éves korunkig. A férfiaknál éppen azért sokkal ritkább vagy kezdődik később a csontritkulás, mint a nőknél, mert az ő szervezetük nagyobb csúcs-csonttömeget képez.

A maximális csonttömeg megszerzésében, illetve a csontvesztés mérséklésében segít a sport, de nem mindegyik: akkor várhatunk eredményt, ha a mozgás nem terheli meg túlságosan az izmokat. Legjobb a nordic walking, a lépcsőjárás, a túrázás, az ellipszis tréner, az úszás, a jóga, a tai chi és a pilates. Jelentős a táplálkozás szerepe is, különösen a megfelelő mennyiségű kalcium, a beépülését segítő D-vitamin és K₂-vitamin bevitelére érdemes felhívni a figyelmet.

Csökkenti viszont a csonttömeget a dohányzás, a túlzott koffein- és alkoholfogyasztás, valamint a túl magas foszfáttartalmú ételek vagy szénsavas üdítőitalok fogyasztása. Soha nem késő változtatni, ha ma elkezd, az is számítani fog!

2. Alapos kivizsgálás és diagnózis

Mivel a csontállomány ritkulása tünet- és panaszmentesen kezdődik, sokáig észrevétlen marad. Mire egy csonttörés formájában megtapasztaljuk, a betegség addigra legtöbbször már kialakult. Fontos, hogy alaposan kivizsgáltsuk magunkat: ehhez először csontsűrűségmérést, esetleg röntgen-, valamint vér- és vizeletvizsgálatokat is végeznek. A pontos diagnózis alapján lehet meghatározni a leghatékonyabb kezelési módokat. A csontritkulás súlyosabb formái és a következményként kialakuló folyamatos csonttörések ugyanis rendkívül veszélyesek, főleg idősebb korban.

3. A csonttömegvesztés mérséklése

Szó sincs arról, hogy 35 éves korunk után azonnal agódnunk kellene, hiszen a csonttömeg 40-45 éves korunkig stagnál, csak utána kezd csökkenni. Az életlenül normális csontvesztés mértéke évi 3-5 százalék. Ez természetes folyamat, ami viszont lassítható, sőt egyes esetekben meg is állítható. Hogyan? Mint a megelőzésnél, ebben az esetben is a komplex kezelés a leghatásosabb ellene: kalcium-, D-vitamin és K₂-vitamin, valamint akár hormonpótlás is (változó korban), és rendszeres mozgás és fizioterápia.

Kiváló komplementer módszer lehet a mágnesterápia is, ami tudományosan bizonyítottan lassítja a csontsűrűség csökkenését – újraaktiválja a kalcium felvételért felelős sejteket, blokkolja a degenerációs folyamatot, és növeli az esetleges kalciumpótló kúrák hatékonyságát.

Vámos Éva

Változókor – VÁLTOZÓ MEGÍTÉLÉS?

Vajon mi köt össze négy nőt: egy üzletasszonyt, a celebet, egy bio-vega korosodó hippit, és egy háziasszonyt? Bár különbözőek, egy platformra hozza őket koruk, a változó... és a színpadon nincs tabu. A Menopauza című musical, melyet nemrégiben mutattak be a fővárosi Játékszínpadon, az elmúlt években meghódította a világot. Vajon a színpadon kívül tabu-e a menopauza? MI IS AZ, AMIT MINDEN NŐNEK TUDNIA KELLENE RÓLA?

A női változókor (klimaktérium) a termékenység lezárulását övező időszak, az ekkor zajló testi-lelki folyamatok összefoglaló neve. Noha a menopauza szó valójában a menstruáció végét jelenti, az angolszász irodalom alapján gyakran ezt a kifejezést használják a teljes változókor szinonimájaként. A menopauza a nyugati világban átlagosan 51 éves kor körül jelentkezik a nők mintegy 90%-ánál, és az 55. életévre lezajlik. Előfordul, hogy a menstruáció hirtelen ér véget, de valószínűbb, hogy a ciklus előbb rendszertelenebbé válik, és csak később marad el teljesen – magyarázta lapunknak Dr. Várbiro Szabolcs, a Magyar Menopauza Társaság elnökségi tagja, a Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika egyetemi docense.

A test változásai...

A klimax időszakán a nők harmada minden nehézség nélkül átjut, a többség azonban küzd néhány kisebb problémával. A kötőszöveti rendszer átalakulása miatt

INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Novák Zoltán
nőgyógyász
elmondja,
milyen intim
panaszok merülnek
fel leggyakrabban
klimax után.



„A nők sokáig azt hiszik, hogy a testükről van szó. Mikor öregedni kezdenek,... elutaznak Lourdes-ba, új ruhákat csináltatnak. Időbe telik, amíg gyanítani kezdik, hogy mégsem a testükről volt szó, hanem a szolgálatról, ami szerepük volt a világban. Ilyenkor elcsendesednek, fiókokat rendeznek. Az öregeledést úgy figyelik, mint a tudósok egy újfajta betegséget. Sok nőt megszeretnek ilyenkor a férfiak.”

Márai Sándor

a bőr és a haj száraz lesz, a körmök töredezetté válhatnak, és megváltozik az anyagcsere is, így ugyanannyi étel elfogyasztása súlygyarapodáshoz vezethet. Egyidejűleg jelentkezhetnek a jól ismert fizikai tünetek, a hőhullám, kipirulás, izzadás, fejfájás. A menopauza éveiben az ösztrogénszint csökkenése miatt számos kórkép kockázata növekszik, például a csonttrikulálás. Keringési labilitással, szapora szívdobogásérzéssel, memóriazavarral, a nemi vágy csökkenésével, valamint a kisizületek fájdalmával, duzzanatával is számolni kell – sorolta a szakember. A menopauza idején azonban nem csak a testi tünetekkel kell törődni.

...és a lélek

A The British Menopause Society azt javasolta a háziorvosoknak, hogy ötvenedik születésnapjukon minden női páciensüket hívják meg egy menopauzáról szóló elbeszélgetésre. Az elképzelés mögött az a kutatási eredmény áll, mely szerint a nők többsége nincs tisztában ennek a korszaknak a velejáróival, így azzal sem, mit te-

— hirdetés —

Az örömteli szexért BARTOLINE francia sikosító zselé

**a hüvelyszárazság okozta
panaszok enyhítésére
óvszerekkel kompatibilis**

**A készítmény ALOE VERA,
E- és F-vitamintartalma révén nem csak
sikos réteget képez, hanem a hüvely
apró sérüléseinek gyorsabb
hámosságát is elősegíti.**



KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!

Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft. • www.drsteinberger.hu

het azért, hogy enyhítse vagy megszüntesse a kellemetlen tüneteket. Dr. Várbíró Szabolcs nem tud olyan itthoni átfogó felmérésről, mely azt vizsgálta, hogy a nők hogyan élik meg a testi-lelki változásokat. Saját tapasztalatai szerint tízből három nő nehezen viseli a tüneteket, de a többség az élet természetes részeként tekint rájuk. Vannak olyanok is, akiket komoly problémáktól „szabadít meg” a változókori – hívta fel a figyelmet a szakorvos a saját praxisára utalva, így ők pozitívan állnak a kérdéshez.

Menopauza-szakrendelés minden érintettnek

Minden változó korba lépő nőnek ajánlott az úgynevezett menopauza-szakrendelés felkeresése, ahol a szokásos nőgyógyászati rákszűrésen túl alaposan kivizsgálják. A hüvelyi ultrahangvizsgálat a méhnyálkahártya állapotáról tájékoztat, ezen kívül beutalják a páciens csontsűrűség-vizsgálatra, mammográfiára, illetve egy laborvizsgálatra, amellyel a szív- és érrendszeri kockázatot is szűrni lehet.

Az első vizsgálat után általában gyógynövénykészítményeket

javasolnak a tünetek enyhítésére, és egyes esetekben ez teljesen megszünteti a panaszokat. Ezek a készítmények fitoösztrogéneket tartalmaznak, olyan növényi eredetű vegyületeket, amelyek képesek a női nemi hormonhoz hasonlóan a szervezet ösztrogén receptoraihoz kötődni, és ott hatást kiváltani. Ilyen vegyület van például a szójában, a lenmagban vagy az orbáncfűben. A további kezelés szükségességéről a vizsgálati eredmények kiértékelése után, egyénre szabottan dönt a szakember. Hormonpótlás is szóba jöhet, ha a hõhullámok nem

szűnnek meg, vagy csonttrikulásra való hajlamot találnak és nincs ellenjavallat.

Hormonpótlás – kell vagy nem?

A hormonpótlás szükségességét minden esetben egyénre szabottan és körültekintően kell meghatározni, de általánosságban elmondható, hogy a terápia azoknak ajánlott, akiknek 45 éves kor előtt marad el a menstruációjuk vagy a 40 és 60 év közöttiek közül azoknak, akik hõhullámra, alvászavarra panaszkodnak, illetve csonttrikulás szempontjából veszélyeztetettek – magyarázta Dr. Várbíró Szabolcs. A kezeléssel a menopauza idején elvesztett ösztrogént juttatják a szervezetbe, aminek köszönhetően 15-20 százalékkal csökkenhet például a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata. A hormonpótlást komolyan kellene venni: az érintettek 10-20 százalékának szüksége lenne hormonpótló kezelésre, mégis kevesebb, mint 1 százalékuk részesül benne – hívta fel a figyelmet a szakember.

Dózsa-Kádár Dóra

KULTURÁLIS KÜLÖNBBSÉGEK

Indiában a változás korán túlesett nők nagyobb tiszteletnek örvendenek. Japánban a nők többsége elfojtja testi és lelki szenvedéseit, nem is beszélnek a menopauzáról. Mexikóban a nők nem tartják tragédiának a változás korát. Az indián asszonyok csak a változókori után élhetnek sámánisztikus és gyógyító erõikkel.

hirdetés

MoliCare® Premium

ÚJ

MoliCare Lady Pad
(női betét)

MoliCare Lady Pants
(női fehérnemű)

MoliCare Men Pants
(férfi fehérnemű)

MoliCare Men Pad
(férfi betét)

Keresse a patikákban és segédeszköz boltokban

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

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

HARTMANN

www.hartmann.hu

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

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 részizgagság. **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.

EZÉRT NEM SZABAD kezeletlenül hagyni a herpeszt!

Megint náthás lett? Megint lázasan feküdt napokig? És megint kiújult a herpesze? A téli hónapok gyakori kellemetlensége a herpesz, amivel vigyázni kell. És bár megelőzni nem lehet, de a tüneteket semmiképpen sem szabad kezeletlenül hagyni! Megmutatjuk, miért lehet veszélyes a herpesz, hogyan akadályozhatjuk meg a továbbterjedését, és hogyan gyorsíthatjuk a gyógyulását.

A herpesz vírusai igazi túlélők: akár éveken át stand by (alvó, készenléti) állapotban tanyáznak az idegpályáinkon. Az mobilizálja őket, ha a szervezetünk legyengül. Elég egy erőtlenebb immunállapot télen, egy lázas betegség, vagy egy stresszesebb időszak, vagy csak a napsütés sielés közben, máris „felébrednek”, és a bőr felülete felé nyomakodnak. Itt aztán vagy egy nagy, vagy egész bokornyói hólyagokban jelennek meg. A fájdalmas hólyagok aztán kifakadnak, a belőlük kiáramló folyadék pedig erősen fertőzhet.

A herpesz vírusai vagy az arcon, vagy az altest környékén jelentkeznek és 1-2 hétig is megnehezíthetik a mindennapjainkat: csúnya és fájdalmas, ráadásul ragályos is.

Se megelőzni, se kezeletlenül hagyni nem lehet

A herpesz vírust nem lehet kiirtani, ha egyszer a szervezetünkbe költözött. A minél hosszabb idejű „vírus-attatásra” azonban lehet törekedni belsőleg és külsőleg is.

A herpeszes hólyagban felgyülemelő ragályos folyadék fertőzőképessége jó eséllyel elkerülhető, ha:

- nem nyúlunk a sebbe
- gyakran mosunk kezet és nem használunk közös törölközőt
- fogmosás után papírtörítőt használunk
- kerüljük a közös evőeszköz-használatot
- nem pusztítgatunk senkit

- **Belsőleg:** kiegyensúlyozott táplálkozással, rendszeres mozgással, immunerősítéssel (C-, D-, B-vitaminokkal), gyógyteákkal, valamint méz- és propolisztartalmú szerek fogyasztásával, a stresszel való megküzdési stratégiáink erősítésével (lásd cikkünket a 13. oldalon) stb.
 - **Külsőleg:** ne hagyjuk kiszáradni a száunkat télen sem, sielésnél használjunk nagy faktorszámú ajakápolót, ne nyúlunk az arcunkhoz közösségben.
- A herpesz sajtó hólyagjait azonban nem szabad kezeletlenül hagyni,

ugyanis az alattuk keletkező seb könnyen felülfertőződhet, és fertőzésveszélyes. A herpesz az ajkáról áterjedhet a szem környékére is, ami erős fejfájást okozhat, vagy elősegítheti a szaruhártyafekély, esetleg az ekcéma kialakulását is.

Ezért az a legjobb, ha a kezelést minél hamarabb elkezdjük!

1. lépés: A gyötrelmes herpeszes időszak első jele, hogy a bőr felülete egy adott ponton (például az ajkakon) érzékennyé válik, szárazság érzésű, esetleg bizserég. Ilyenkor máris érdemes elkezdni kezelni valamilyen gyógynövényt is tartalmazó, fertőtlenítő-gyulladáscsökkentő ecsetelővel, géllal, vagy kenőccsel. A korán elkezdett kezelés meggyorsítja a hólyagképződés és gyógyulás folyamatát.
2. lépés: Az egyre nagyobb herpeszes hólyagokban egyre több fertőzött folyadék gyülemlik fel, ami egyre fájdalmasabb. Ilyenkor a gyulladáscsökkentő és szárító hatású készítmények alkalmazhatók sikerrel.
3. lépés: Kifakadnak a herpeszes hólyagok. Az alattuk lévő, felhasadt hámréteg könnyen felülfertőződhet, fekélyessé válhat, ezért a gyulladáscsökkentő-hámregeneráló készítmények használata ajánlott. A seb néhány nap alatt varasodik, majd lepotyan.
4. lépés: Ne hagyjuk kiszáradni a gyógyult bőrfelületet, használjunk rá gyógynövénykivonatot.

Bitter Noémi

hirdetés

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalkahártya-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!

sAtco

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

Pharmaceuticals Ltd.,
Bantry, Co. Cork,
Ireland.





Csontjaimban
érzem a mozgás
örömét!



CalciTrio®

3 az 1-ben



+



+



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!

„Nem szépnek kell lenni, A SZÍNPADON KELL MEGSZÉPÜLNI”

KÖKÉNYESSY ÁGI több darabban és több helyen is játszik, sőt most már hat éve rendez. Azonban ha bárhol megszólal, azonnal felkapják a fejüket az emberek, hiszen olyan érzésük van, mintha Jennifer Aniston kérné azt a kiló kenyeret. Én ezzel éppen fordítva vagyok: ha nézek egy Aniston-filmet, Ági arcát látom magam előtt. Nemcsak összetéveszthetetlen, kellemes hangja szerethető, de egész lényé sugárzik a színpadról. Már négyévesen szinkronizált, és édesanyja is színésznő volt, édesapja ugyancsak színházi ember, de ő „saját jogon” vált elismert színésszé.



► Már megint rendeztél...

► Igen, most nemrégem fejeztem be *A Nagy Ho-ho-ho Horgász Télen Nyáron* című előadást. Az én ötletem volt, hogy kellene belőle egy darab. Felkerestem Csukás Istvánt, aki rábólintott, de azt mondta, írjam meg én a színpadi változatot, így hát dramaturg barátnómmal, Bártfai Ritával nekiláttunk. Az Új-színházban volt a bemutató december 8-án, azóta is nagy sikerrel megy, szép, látványos produkció, nagy boldogság ez nekem.

► További izgalom, hogy az osztályod vizsgálják.

► Ez az első saját zenés osztályom a Thália Tanodában. Nagyon komolyan veszik a munkát, 18 és 23 év közötti fiatalokról van szó, erős akaratuk van és elszántak, színészek szeretnének lenni.

► Kik előtt kell vizsgáznunk, és egyáltalán hogyan jött a tanítás?

► Egy bizottság jön ki a suliba, tekintélyes szakmabeliek. A tanításra meg egyszerűen felkértek. Voltak, akiket felkészítettem, felvették őket az egyetemre, ennek nyilván híre ment. Büszke vagyok a tanítványaimra és nagyon izgulok értük, jó, hogy most ez az új dolog kitölti az életemet. A gyerekszinkronban sokat tanítottam már, a Tálent Stúdió mindig keresi a tehetségeket, mert kevés a jó gyerekszinkron. Két korosztály van: az olvasni tudó, és azok a kicsik, akik még nem tudnak olvasni. Én se tudtam annak idején olvasni, mikor elkezdtem a

szinkronizálást. Cserfes kislány voltam, én vettem fel a telefont ott-hont. Egyszer, mikor anyukámat keresték, felfigyelt a hangomra valaki, és kérdezték őt, elvinne-e egy próbára. Elvitt, és szerepet kaptam a *Mikrobiban*, én voltam Pepe hangja. Totyogó 4 éves voltam, felálltam egy székre, megtanultam a mondatokat, és amikor mondani kellett, a mögöttem álló asszisztens megnyomta a vállamat. Ez a kicsiknél most is így megy.

► Édesanyád mellett szívtad magadba a színház illatát, igaz?

► Dávid Ágnesnek hívták, Miskolcon kezdett, majd Egerbe került, aztán a Nemzetibe, majd a József Attilába, később felhagyott a színésszettel, de valóban ő vitt magával mindig a színházba a próbákra, mert nem tudott hová tenni. Szívesen nézem újra az Egri Csillagokat, hiszen anyukám játszotta azt az asszonyt, aki a gyerekek elrablása után a szekéren az ölében viszi Vicát.

► Azt mondják, jó, ha egy színész rendez.

► Leginkább akkor, ha úgy bánik a színészeivel, ahogyan ő is szeretné, hogy bánjanak vele. Én szeretem és megbecsülöm a kollégákat, persze nem állítom, hogy a próbákon nincs néha feszültség, de az éppen hogy kell. Egyébként minden gondolkodni szerető színész jól tud rendezni. Ez nálam úgy kezdődött, hogy néztem a próbákat és belebeszéltem a munkába. Aztán egy idő után jöttek hozzám többen a kollégák közül,

hogy egy-egy helyzetben milyen javaslatom volna. Majd hat évvel ezelőtt Dörner György igazgatóm mondta: itt van ez *Az országjáró Mátyás király*, nincs kedved megrendezni? Dehogynem – mondtam, és azóta az a darab is sikerrel megy, telt házakkal, én pedig imádom, hogy rendezhetek is.

► Megmondod, ha úgy érzed, egy fiatal nem lesz boldog ezen a pályán vagy alkatiilag nem alkalmas, nem szép?

► Maximalista vagyok minden tekintetben. Az alkalmasság alapkövetelmény, a kisugárzás meghatározó. Egyébként nem kell egy színésznek szépnek lenni, a színpadon kell megszépülni. Nem árt, ha van benne valami érdekes, különleges, egyéni. De ha úgy gondolkodik, ha úgy beszél és énekel, hogy mindent odatesz, és megvan benne a tehetség, átvon a szikra – akkor az a smink színpadon!

► Hogy vagy Jenniferrel?

► Mohácsi Emil érezte meg, hogy én leszek a jó hang ennek a színésznőnek. Hálás vagyok érte. A szinkron annyival könnyebb, mint a színpad, hogy azt a szerepet valaki már megcsinálta. De le kell követni mindent, a gesztusait, ahogy veszi a levegőt, ahogy nevet. Ha nem tudod átvenni a ritmust, ha nem vagy ott gondolatban, a közönség kiszúrja, hamis lesz az egész. Nincs olyan, hogy szinkronszínész. Csak jó vagy nem jó színész van, ez az egész egy mesterség.

Vincze Kinga

Egy sokoldalú gyógynövény – AZ ÉDESGYÖKÉR

A népi orvoslás régóta alkalmaz gyógynövényeket – ezek egy részének hatásosságát csak a tapasztalat igazolja, míg másokét tudományos kutatások is alátámasztják. Utóbbiak közé tartozik az élelmiszeriparban és a gyógyászatban egyaránt népszerű édesgyökér.

Az édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*; más nevein: édesfa, cukorkóró) a pillangósvirágúak (*Fabaceae*) családjába tartozó növényfaj. A 2006-ban kiadott VIII. Magyar Gyógyszerkönyv több, a növényből előállított gyógyhatású alapanyagot is felsorol, köztük az édesgyökér száraz, illetve folyékony kivonatát is. Az ENSZ élelmiszerbiztonságért felelős szervezete is számos gyógyhatását elismeri az édesgyökérnek, mivel ezeket az 1980-as, 1990-as években komoly tudományos vizsgálatok támasztották alá (lásd erről keretes anyagunkat). Igazolt, hogy gyulladáscsökkentő hatású gyomornyálkahártya-gyulladás, valamint gyomorsavtúltengés okozta nyálkahártya-sérülések esetén. Ugyanezért, valamint görcsoldó hatása miatt gyomor- és nyombélfekély terápiajára is alkalmazzák hatóanyagait.

MI MINDENRE JÓ?

Az ENSZ Élelmészügyi és Mezőgazdasági Szervezete (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO) az alábbiak szerint foglalja össze, az édesgyökér gyökérrésze mire hasznosítható a gyógyszer- és az élelmiszeriparban:

Élelmiszer-adalékként: fűszerezésre, édesítőszernek.

Gyógyászati alapanyagként: az emésztőrendszer, a légzőrendszer, az immunrendszer, a csont- és izomrendszer, valamint a húgyvisszervek egyes panaszainak enyhítésére.

Jót tesz az emésztésünknek

A felhasználásával készült étrend-kiegészítőket sokan emésztőrendszerük védelmére, az emésztés megkönnyítésére használják. Nem egy ilyen termék az emésztőrendszerünk működéséhez nélkülözhetetlen baktériumokat is tartalmaz az édesgyökér mellett: ezek szedése olyankor lehet például indokolt, ha a bélflóra normál állapota valamilyen okból (például antibiotikum-kezelés miatt) felborul, vagy ha étrendünk hirtelen megváltozik.

Fontos tudni, hogy az édesgyökér túlzott fogyasztása vérnyomás-emelkedéshez vezethet. Éppen ezért a gyógyhatású készítmények gyártói a növényi alapanyagból a jelenségért felelős, glicirrhizin nevű összetevőt kivonják, így termékeiket vérnyomásproblémában szenvedők is fogyaszthatják.

Pap György

hirdetés



SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

GASTRO-BON

rágótabletta

A **Gastro-Bon** rágótabletta kettős hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő. **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai bevonják, erősítik a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit, segítik a gyomorsav erős hatásával szemben. **Tejsavbaktériumai** az emésztéshez kedvezőek.

Hatóanyagai kedvezőek

- a nyelőcső- és gyomornyálkahártyák egészségére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,
- az emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a tejcukorlebotás támogatására.

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt kell víz nélkül elragni.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.
Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL, nem emeli a vérnyomást)
5 tejsav-baktériummal
Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu=élő csiraszám), prebiotikumok



Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

Kiszerezés: 30db és 60db/doboz

Beteg a szívünk, pedig könnyen karbantarthatnánk

Magyarország a sereghajtók közé tartozik az Európai Unióban, ha a szívbetegségek okozta halálozási arányt nézzük. Az EU-ban is százezer lakos közül 127 ember halálát okozzák az ischaemiás szívbetegségek, mint

a szívinfarktus vagy a szívelégtelenség, azaz a vezető halálokok között van, de Magyarországon az uniós átlagnál közel négyszer rosszabb az arány: **100 ezer ember közül 400-an veszítik életüket emiatt.**

Szívünk állapotát nagyban befolyásolja életmódunk, az elszomorító adatok hátterében a dohányzás, az egészségtelen ételek fogyasztása, a kevés mozgás, a stressz áll. A helytelen életmód és táplálkozás révén keletkeznek például a lerakódások a szívet vérrel ellátó erek falán, rontva teljesítményét, vele együtt egészségi állapotunkat, és növelve a könnyen halált is okozó szívinfarktus kockázatát. Egy kis odafigyeléssel azonban könnyedén karbantarthatjuk a szívünket. Kényeztesse szívét naponta ezzel a négy okos ötlettel, és meglátja, sokáig vígan ketyeg még majd mellkasában:

- 1** Táplálja jól! Egyen sok rostot – telítettségérzetet keltenek, rendben tartják az emésztést, táplálják a tápanyagok felszívódását elősegítő bélfloórát – kevés zsírt (főleg a telített és transzsírokat valamint a hidrogénezett olajokat kerülje), és csak óvatosan az alkohollal!
- 2** Mozgassa meg! Kerülje a hosszú időn át egyhelyben ücsörgést! Már minimális testmozgás – intenzív séta, akár heti egyetlen óra, akár több napra elosztva – nagyban csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Persze a több mozgás többet is ér.
- 3** Nyugtassa meg! Aludjon eleget, és oldja a stresszt, akár mozgással, akár meditációval vagy légzőgyakorlatokkal! Esetleg keressen szakembert, aki segít abban, hogy hatékonyan kezelje a stresszt.
- 4** Adjon neki friss levegőt! Kerülje a dohányzást, sőt a dohányfüstöt is! Már a passzív dohányzás is 25-30 százalékkal emeli a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

Sokan átestek már egy-egy enyhébb vagy súlyosabb infarktuson, esetleg kialakult náluk másfajta szívbetegség. Ha ők is követik a fenti tanácsokat, javulhat életminőségük, de sok esetben ez már nem elég. Szerencsére manapság már sokféle, hatékony gyógyszer elérhető, amik segítenek a szív karbantartásában.

Ballai Vince

hirdetés

ÉLETE
LEGFONTOSABB
TÁRSA.
VISELJE
GONDJÁT!

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



RICHTER GEDEON

A kezelőorvos jóváhagyásával.

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

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



SZÁLLJON SZEMBE A STRESSZEL – egyszerűbb, mint gondolná!

Sokan szenvedünk a stressztől. Ellepnék az otthoni, munkahelyi kötelezettségek, sokszor azt sem tudjuk, hol áll a fejünk. Lefekvés után is pörög a fejünkben a másnapi feladatlista, egy-egy megoldatlan probléma, kibeszéletlen konfliktus, nehezen teljesíthető elvárás.

Másnap aztán már nem csak a stressztől, de a kialvatlan-ságtól is szenvedünk: romlik a teljesítményünk, az alváshiány miatt még tovább nő a stresszhormonok aktivitása, egyre komolyabb testi-lelki tüneteket okozva. Feszített tempót ver a szív, gyengül az immunrendszer, érrelmeszesedés, magas koleszterinszint, hormonzavar, cukorbetegség, számos szív- és érrendszeri-, anyagcsere-betegség alakulhat ki. Ezért fontos, hogy megpróbáljuk ellazítani magunkat, ehhez adunk most pár tippet.

Beszélje ki!

A társas kapcsolatok a legjobb eszközök a stressz oldására. Beszéljen arról, ami nyomasztja, lehetőleg

valakivel személyesen – de jobb híján a telefon is megteszi. A másik ember segítségével új nézőpontból szemlélheti a helyzetet, erősítheti kettejük kapcsolatát.

Meditáljon!

Üljön le egy kényelmes székbe két talpával a földön, csukja be szemét, és figyeljen csak a légzésére! Segíthet, ha valamilyen egyszerű, pozitív gondolatot mantráz magában, akár hangosan is: „Nyugodt vagyok”, vagy „Jól érzem magam”. Ilyenkor előfordul, hogy megrohanják a gondolatok, de ez természetes. Figyelmét következetesen fordítsa vissza mindig a légzésre vagy a mantrára. Kutatások bizonyítják, hogy annál, aki napi rendszerességgel medítal,

megváltozhatnak az agyi idegpályák kapcsolódásai, és ellenállóbbá válhat a stresszel szemben.

Fogyasszon nyugtató hatású élelmiszereket!

Egyen egy-két kocka étcsokoládét, kevés cukorral készült zabkekszet vagy friss gyümölcsöt. Vegyen be lazító hatású, természetes hatóanyagú tablettát, igyon nyugtató teakeveréket, roobiost. Egyre figyeljen: az élénkítő, csípős, cukros ételeket kerülje!

Legyen jelen!

Koncentráljon a pillanatra naponta öt percig, akár mozgás közben is. Érezze, ahogy a szellő simogatja az arcát, ahogy az út a talpán végiggördül gyaloglás közben, ahogy majszolja a csokoládét, kortyolja a meleg teát, ami a nyelőcsövet simogatva végigcsorog a gyomorig. Ha a pillanatra fókuszál és teljességében megéli, könnyedén enyhítheti a feszültséget. Azt azonban ne feledje, hogy noha ezekkel a módszerekkel felvértezheti magát a stressz okozta tünetek ellen, a kiváltó okokat nem szüntetik meg.

Ballai Vince

hirdetés

RELAXINA

A nyugalom mindenkinek jár

Enyhíti a napközbeni feszültséget, segíti az elalvást és javítja az alvás minőségét.



210 mg macskagyökér kivonatot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer.

Forgalmazó: Richter Gedeon NyRt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu

 RICHTER GEDEON

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

LEVEGŐT!

A február a megfázások főszezonja. Ilyenkor gyakori az orrdugulás kialakulása, amely kellemetlen közérzetet okoz és kockázatokat is hordoz. Ezért fontos tudnunk, miként állíthatjuk helyre az orr egészséges működését!

A légzés alapvető életfunkciónk, ezért a levegőhöz való jutásunk egyik fő szerve, az orr egészséges működése is létfontosságú. Nem véletlenül mondták a szüleink a téli sétákon: az orron végül levegőt! Az orr nyálkahártyája ugyanis a belélegzett hideg levegőt felmelegíti, párasítja és meg is szűri.

Hogy fellélegezhessünk...

Az orrdugulás kellemetlenségeit mindannyian ismerjük: akadályoztatott légzés és beszéd, nyugtalan alvás, nehezedő étkezés és ízérzékelés. De ezeken az életminőséget csökkentő következményeken túl veszélyt is jelenthet az orrdugulás, hiszen csak szánkon át tudunk levegőhöz jutni. Ez a levegő azonban könnyen lehet hideg

és száraz, ami gyakran már eleve baktériumokkal fertőzöten jut be a szervezetünkbe.

Az orrpolip és az orrsövényferdülés, alapos diagnózis után, kórházi kezelést kíván, míg a megdagadt orrnyálkahártyát patikaszerrel kúrálhatjuk. Persze legjobb, ha megelőzzük az orr nyálkahártyájának duzzanatát és gondot fordítunk az orrhigiéniára. Ha azonban már megtörtént a baj – a szövődmények kialakulása ellen –, mielőbb kezeljük az orrdugulást: illóolajokkal, orrcseppel, orrspray-vel.

Bármelyik megoldást is válasszuk, mindegyik elővigyázatosságot kíván! Az illóolajok kiválthatnak allergiát, a duzzadt nyálkahártyát lohasztó orrcseppek, orrspray-k pedig függőséget is kialakíthatnak.

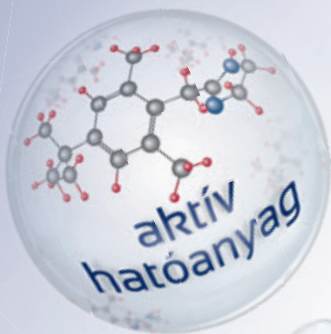
MITŐL NEM SZELEL?

- ▶ Az orrnyálkahártya alatt egész érhálózat fut, ami veszély esetén (pl. gyulladás), azonnal megduzzad, és se ki, se be a levegő az orrunkon. Megfázás, nátha vagy allergia esetén is ez történik.
- ▶ Az orrnyálkahártya számára nedves, párás közeg szükséges, hogy a kórokozókat el tudja szállítani. Ha az orrban lévő nyálkahártya kiszárad, könnyen megtapadnak rajta a kórokozók és bejutnak a szervezetbe.

Attól is kialakulhat orrdugulás, ha az orrban valamilyen akadály képződik a levegőáramlás útjában – például orrpolip, vagy orrsövényferdülés esetén.

Ezért a legjobb, ha gyógyszerészi konzultáció után olyan készítményt használunk, amelyek a hatóanyagok mellett tengervizet is tartalmaznak és tartósítószer-mentesek.
Bitter Noémi

— hirdetés —



XILOMARE®
XILOMARE® Kid
orrpray

ORRDUGULÁS?



Hatékony és jótékony!

Gyermekeknek külön riszerelés!

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml xilometazolin-hidroklorid és tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

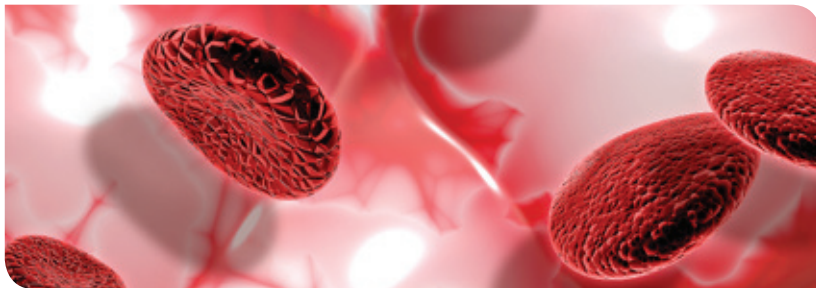
Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu Version ID: KEDP/VAAD35; Lezárási dátum: 2019.01.15.

 RICHTER GEDEON

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

EGY HIÁNYBETEGSÉG, ami felett gyakran átsiklunk

Azt gondolnánk, hogy a fejlett országokat manapság már elkerülik a hiánybetegségek. A vitaminok szerepének feltárásával már rég a múlté lett a rettegett beri-beri vagy skorbut, de manapság is van még olyan hiánybetegség, ami minden harmadik embert érint a világban.



Avashiányról van szó, ami legfőképp a menopauza előtt álló vagy várandós nőket érinti, de az ötvenesnél fiatalabb gyerekeknél is gyakori. A vas fontos szerepet játszik számos életfunkcióban: legismertebb az oxigénszállító feladata a vörösvértestek révén, és ezen kívül részt vesz a dns-szintézisben és az energiatermelésben is. Nagyban hozzájárul a szív, az izmok, az immunrendszer megfelelő működéséhez. Mivel fontos eleme a központi idegrendszer energiaellátását szabályozó fehérjéknek, az agy működésében, fejlődésében és a kognitív képességek kialakulásában is fontos szerepet játszik.

Lehet, hogy Önnek is vashiánya van?

A vashiány még mindig kevés figyelmet kap ahhoz képest, hogy milyen sok embert érint, és milyen

A vas számos élelmiszerben megtalálható, de a legjobban az állati eredetű táplálékból – vörös húsok, máj, tojás – képes felszívódni, ezért a vegetáriánus diétát követők esetében nagyobb lehet a vashiányos állapot kialakulásának kockázata.

problémákat okozhat. Sok ember nincs is tisztában azzal, hogy egészségi állapota esetleges romlása hátterében vashiány is állhat. Európában a nők 33, a várandós nők 77, a gyerekeknek pedig 58 százaléka vashiányos a WHO adatai szerint. (Mivel a vashiányos állapotról nem állnak rendelkezésre pontos információk, az értékeket a vérszegénységre vonatkozó adatokból becsülik, a WHO-nál elérhető legutolsó ilyen adatok még a 2000-es évek elejéről származnak.)

Foglalkozni kell vele!

Sokan nem ismerik fel a jellegzetes tüneteket, mint a kimerültség/fáradékonyság, hallásromlás, hajhullás, repedezett, foltos körömök, sápadtság, vérzékenység, ingerlékenység, memóriazavarok... stb. A vashiány tünetei eltérhetnek az egyes embereknél, de általánosan elmondható, hogy ha kevés vas áll a szervezetünk rendelkezésére, akkor egészségben romlik az egészségi állapotunk. Gyakrabban tapasztalhatunk magunkon szédülést, ájulás, gyakoribbak a gyulladások a szervezeten belül, gyerekeknél számottevően befolyásolhatja a kognitív és mozgásszervi fejlődést. A kisgyerekkori súlyosabb vashiány vérszegénységhez vezet.

Ballai Vince

FÁRADT?

NEM FÁRASZTÓ MINDIG
FÁRADTNAK Lenni!



**FLORADIX®
KRÄUTERBLUT® SZIRUP**
Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

A FLORADIX KRÄUTERBLUT szirup tulajdonságai:

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

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelheti honlapunkon.

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



Salus

...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: **Sal-Bert Kft.**
További információkért keressen bennünket az alábbi elérhetőségeinken:
Tel./Fax: 36/431-001, Mobil: 20/539-2066
Web: www.vashiany-verszegenyseg.hu
E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu



INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Vernes Réka
házi orvos összefoglalja,
melyek a vashiány első jelei.



Immunrendszerünkért A TERMÉSZET EREJÉVEL

Az őszi-téli időszakban tetőzik a légúti megbetegedések esetszáma. Sokat tehetünk e bajok elkerüléséért, ha segítjük immunrendszerünket abban, hogy védekezzen a szervezetünket megtámadó kórokozók ellen. **HOGYAN?**

A hideg hónapokban sokan igyekeznek elkerülni, hogy a meghűléses problémák miatt végül valamilyen antibiotikumot írjanak fel nekik (e készítmények ugyanis felboríthatják a bélflóra egyensúlyát), illetve esetleges gyomor- vagy májkárosító hatásuk miatt a meghűlés elleni gyógyszerek szedését sem tartják megfelelő megoldásnak. Nekik lehet jó választás, ha igazolt hatású gyógynövények fogyasztásával tesznek a megelőzésért és a gyógyulásért. A teljesség igénye nélkül lássunk néhányat e növények közül!

Fontos tudni, hogy gyógynövények szinte mindegyike okozhat mellékhatásokat (a shiitake nagy adagban fogyasztva puffadást vagy hasmenést), vagy például a ginzanggal óvatosan kell bánniuk a magas vérnyomásban, szív- és érrendszeri betegségben szenvedőknek. E kockázatok miatt döntenek sokan úgy, hogy szakértők által kifejlesztett, természetes alapú készítményekkel erősítik immunrendszerüket, hiszen e termékeken a gyártók feltüntetik a lehetséges kockázatokat, illetve az adagolás módjáról is tájékoztatnak.

Ázsiai ginzeng (*Panax ginseng*)

Általános szervezeterősítő hatása elismert; a népi gyógyászat régóta javasolja lábadózás idejére, kimerültségre is.

Macskakarom (*Uncaria tomentosa*)

A Dél-Amerikában őshonos növényt régóta alkalmazzák vírusos betegségek, fertőzések állapotok kezelésére, az immunrendszer általános erősítésére.

Shiitake gomba (*Lentinula edodes*)

Egyéb gyógyhatásai mellett az is bizonyított, hogy a benne lévő, lentinán nevű vegyület serkenti a szervezetünk védelmében fontos szerepet játszó fehérvérsejtek működését.

Csüdfű (*Astragalus membranaceus*)

Kínában hosszú századok óta használik megfázás ellen; a modern orvostudomány pedig laboratóriumi kutatásokkal igazolta, hogy hatására szervezetünkben megemelkedik az immunrendszer két fontos szereplője, az antitestek és az úgynevezett T-sejtek száma.

Kasvirág (*Echinacea*)

Gyulladáscsökkentő hatása régóta közzismert. A megfázás leggyakoribb kórokozója a rhinovírus – ellenőrzött körülmények között igazolták, hogy megelőzési célból fogyasztva a kasvirág több mint 50%-kal képes csökkenteni a rhinovírusfertőzés előfordulását.

Pap György

hirdetés

HARMÓNIÁBAN A TERMÉSZETTEL



facebook verbena cukorka

Verbena
A természet ihlette

www.verbena.hu

Ha fáj a láb...

Esténként jelentkező nehézlábérzés, a láb feszülése, bedagadása, éjjeli görcsölése – sokan nem is gondolnak rá, hogy vénáik nem megfelelő működése okozza e tüneteket, ha egyébként nem látványosan visszeres a lábuk. Pedig esetleges súlyos szövődései miatt a felsorolt, a mélyebben fekvő, szabad szemmel nem látható vénák krónikus működési elégtelenségére figyelmeztető jeleket érdemes nagyon komolyan venni. MIT TEHETNEK AZ ÉRINTETTEK?

Okok

Ez utóbbi tény abból is következik, hogy a betegségekre hajlamosító tényezők között – más faktorok, például a genetikai háttér mellett – a fejlett országokra jellemző előzményeket találunk: a sok ülással vagy állással járó munkát, vagy például a túlsúlyt. Sokatmondó például, hogy a túlsúlyosaknál kétszer akkora eséllyel jelentkezik a betegség, mint a normál testsúlyúak körében.

És hogy mi okozza a visszérbetegségeket? Alapvetően az, hogy a visszerekben megnövekszik a nyomás, ami ha tartós állapot marad, akkor a vénabillentyűk először nem képesek megfelelően ellátni a feladatukat, majd elpusztulnak. Így a visszerekben állandóan pang a vér, majd az erek kitágulnak. Fontos viszont tudni, testünkben felületes és mélyvénás rendszer is működik. Előbbi erei szabad szemmel is láthatók (ha kitágulnak, akkor beszél a köznyelv visszernességről), utóbbiak pedig nem. Vagyis a páciensek esetleg csak a tüneteket észleli, anélkül, hogy tudná, mi okozza ezeket.



Megelőzés

Az optimális testsúly elérésével, aktív életmóddal, rendszeres sporttal sokat tehetünk vénáink egészségéért. Ha családjában korábban már előfordult vénás betegség, kérjük kezelőorvosunk tanácsát a prevencióhoz. Gyanú esetén is forduljunk szakemberhez: például ha a fájdalom állandósul, vagy a boka körüli bőr barnás színű, kemény tapintású lesz, mindenképp segítségre szorulunk ahhoz, hogy a még súlyosabb szövődeményeket elkerüljük. És azt se feledjük: léteznek olyan igazolt hatású készítmények, amelyeket kifejezetten a visszérbetegségek megelőzésére, illetve a meglévő állapot enyhítésére fejlesztettek ki.

Pap György

SZÁMOK

Kezdjük néhány statisztikai adattal: a krónikus vénás elégtelenség felmérések szerint Európában kb. minden negyedik felnőttet érinti. Magyarország a maga kerek 27%-os előfordulási arányával a közepmezőnyhöz tartozik, vagyis nálunk jobb a helyzet, mint a hajdani Csehszlovákia területén (37%), de rosszabb, mint Németországban (21%). Az Amerikai Egyesült Államokban a férfiak 17, míg a nők 40%-a érintett; beszédes adat, hogy a betegség kezelésére fordított összeg az USA összes egészségügyi kiadásainak 2%-át emésztí fel. Ugyanebből az adatsorból ismert az az információ, hogy Amerikában a krónikus vénás elégtelenségben szenvedő betegek mintegy 2,7%-ánál alakul ki a betegség egyik legsúlyosabb szövődésménye, a vénás fekély, amely ráadásul a páciensek 40%-a esetében a kezelés ellenére később megint kiújul. Alapvetően a fejlett világ problémájáról van szó: a gazdaságilag elmaradottabb országokban jelentősen alacsonyabb esetszámokat regisztrálnak.

hirdetés

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

- nehézláb-érzése van,
 - vádlífeszülést, fájdalmat érez,
 - éjszakai lábikragörcse fordul elő,
 - kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán
- tüneteit idült visszérbetegségre utalnak.

A forgalomhozatali engedély jogosultja:

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

1044 Budapest,
Mogyorói út 64.
Tel: 06-1-233-9083
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, 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_VENOP_3P_2018.11.11. - Dátummal rendelkező dátum: 2018.11.30.

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

SZÜRKEHÁLYOG – csökkenthető és nem csökkenthető RIZIKÓFAKTOROK

A szürkehályog – a szemlencse elhomályosodása – szakmai közmegegyezés szerint a 75 év feletti lakosság mintegy felét érinti, de akár már a negyveneseknél is megjelenhet. Nehezen elkerülhető állapotról van tehát szó, ezért érdemes áttekinteni, melyek is a szóbjárható rizikófaktorok?

Bár magyarországi felméréssel nem rendelkezünk, amerikai adatok (American Academy of Ophthalmology) azt mutatják, hogy a szürkehályog kialakulásának jóval nagyobb az esélye a nők, mint a férfiak körében. Az USA-ban az 55-64 év közötti nők 10, a férfiak 3,9%-ánál mutattak ki szürkehályogot, vagyis a különbség 2,5-szeres volt! Az életkor előrehaladtával ennek mértéke csökkent – 65-74 év között a nőknél 23,5%, a férfiaknál 14,3%, a 75 év feletti populációnál pedig a nőknél 45,9%, a férfiaknál 38,8% – ám leszögezhető, hogy a szürkehályog kialakulását tekintve a hölgyek veszélyeztetettebbek, ami ellen nincs

mit tenni, talán csak fokozottabban kell ügyelniük a rendszeres szemészeti szűrővizsgálatokra.

A szürkehályog a szakemberek véleménye szerint ugyanakkor „multifaktoriális” megbetegedés, amelynek kialakulásában szerepet játszhatnak a nem és a koron kívül a szenvedélybetegségek – a dohányzás és az alkoholizmus – a túlzott mértékű táplálkozás, és a szemet érő fokozott UV-sugárzás. A jó hír tehát az, hogy lehet tenni a szürkehályog korai kialakulása ellen – kerüljük a dohányzást, az alkoholt, táplálkozunk mértékletesen, és hordjunk az UV-sugárzás ellen 100%-ban védelmet nyújtó nap-szemüveget.

Vannak sajnos betegségek is, melyek növelik a szürkehályog esélyét, leginkább a diabetes mellitus és a hipertónia, az ezekben szenvedőknél szintén javasolható, hogy gyakrabban keressék fel szemészorvosukat. Noha a rizikófaktorok ismertek, hatásos megelőzéssel – ezek lehetséges kiiktatásán túl – a tudomány jelen állása szerint nem rendelkezünk. Nincs olyan gyógyszer, amely a szürkehályog kialakulását biztosan megelőzné, vagy a kezdeti stádiumban lévő, korhoz köthető szürkehályogot megszüntetné, előrehaladását megakadályozná. S éppen ezért célszerű a lehetséges rizikófaktorok számának csökkentése.

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!**

Húgyúti fertőzés – MIT TEHETÜNK ELLENE?

Égető fájdalom vizelet közben, a szokásosnál gyakoribb ürítési inger, rosszabb esetben láz, esettség – a húgyúti fertőzés az egyik leggyakoribb urológiai megbetegedés, a statisztikák szerint ötből négy nőt érint legalább egyszer életében. Miért alakul ki, és hogyan kezelhető?

A(tévesen) felfázásnak is nevezett betegséget a húgyhólyagba bejutó kórokozók idézik elő: főleg bélbaktériumok, ezek közül is elsősorban az *E. coli*. Az érintetteknek többnyire visszatérő problémáról van szó, és több, a betegségre hajlamosító tényezőt is ismerünk. Ezek között hormonális okok is szerepelnek: a fogamzásgátló készítményt szedő, illetve a menopauza időszakában lévő nőknél például előfordulása gyakoribb. S hogy miként lehet lerövidíteni a betegség lefutásának idejét? A népszerű, angol nyelvű egészségügyi portál, a *Healthline.com* egy tavaly év végén elért cikkében az alábbiak szerint foglalta össze, milyen (orvosi és otthoni) lehetőségek vannak a terápiára.

1. Bőséges folyadékfogyasztás

MIÉRT HATÁSOS?

A folyadék segít eltávolítani (mintegy kiöblíteni) a húgyhólyagban megtelepedett baktériumokat, így gyorsabban megszűnik a fertőzés. A vizelet többek között a szervezet által kiválasztott salakanyagot tartalmazza. A koncentrált, sötét színű vizelet távozása fájdalmasabb húgyúti fertőzés esetén, mint ha híg, világosabb vizeletet ürítünk – márpedig a többletfolyadék hígító hatású.

2. Gyakoribb vizelet

MIÉRT HATÁSOS?

A gyakori vizelet szintén azért hasznos, mert így a fertőzést okozó baktériumok hamarabb távoznak a húgyhólyagból. Ha visszatartjuk a vizeletet, azzal éppen azt segítjük elő, hogy a kórokozók tovább szaporodhassanak a hólyagban.

3. Antibiotikumok fogyasztása

MIÉRT HATÁSOS?

Az antibiotikumok köztudottan elpusztítják a – többek között a hólyagfertőzést okozó – baktériumokat. Fontos azonban tudni, hogy ilyen készítményt csak szakember írhat fel. Az orvosi vizsgálat azért is megkerülhetetlen húgyúti fertőzés gyanúja esetén, mert egyes nemi úton terjedő betegségek, illetve hüvelyi fertőzések is hasonló tüneteket produkálhatnak.

4. Fájdalomcsillapítók használata

MIÉRT HATÁSOS?

A húgyúti fertőzések fájdalmat okozhatnak a medencetájékon akkor is, amikor az érintett éppen nem vizelet. A fájdalomcsillapítók alkalmazása csökkentheti a hasi görcsöket, a hátfájást. Tartsuk viszont szem előtt, hogy e készítmények komolyabb fertőzés esetén olykor nem azonnal fejtenek ki hatásukat.

5. Hasmelegítő alkalmazása

MIÉRT HATÁSOS?

Az elektromos vagy a mikrohullámú sütőben melegíthető haspárna vagy éppen a forró vizes melegítő a hasra vagy hátra helyezve enyhítheti a fertőzés okozta fájdalmat – különösen, ha fájdalomcsillapító alkalmazásával kombinálják.

6. Tözegáfonya-készítmények fogyasztása

MIÉRT HATÁSOS?

A húgyúti fertőzések megelőzésére régóta használják természetes kezelésként a tozegáfonya-készítményeket. A legfrissebb kutatások szerint az ilyen termékek fogyasztása különösen ígéretes megelőzési és terápiás célra azon nők esetében, akik rendszeresen szenvednek a betegségtől – állítják a *Healthline* egészségügyi szakértői. Az ezzel kapcsolatos, számos tudományos kutatás közül egy olyan vizsgálatra hivatkoznak, amelyet a 2010-es évek elején, kb. 1500 fő bevonásával végeztek amerikai tudósok.

Pap György



ajánlott fogy. ár:
1790 Ft/db
29,83 Ft/kapszula

Amerikai tozegáfonya és aranyvessző kivonatokat, valamint C-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.



- ✓ Növényi eredetű kapszulahéj.
- ✓ 1 Havi adag
- ✓ Magas hatóanyag tartalom

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

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

375 mg

= 100%*

AZ IGAZÁN STRESSZES IDŐSZAKOKRA

- ✓ Legmagasabb magnézium tartalom**
- ✓ Kiváló felszívódású hatóanyag-kombinációval
- ✓ Napi szükséglet 100%-a*

**EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI
SZÁMLÁRA IS!**



Magnézium Béres 375 mg+B₆ filmtabletta. | Vény nélkül kapható gyógyszer. | www.beres.hu | BERMG3751902GYH

*Felnőttek számára ajánlott napi beviteli referencia érték (NRV).

**Filmtablettánként legmagasabb magnéziumtartalmú vény nélkül kapható gyógyszer (OGYÉI Gyógyszer-adatbázis, ATC: A12CC, 2019.01.21.).

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