

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM - 2019. MÁRCIUS

A HÓNAP TÉMÁJA:
**Új utakon
a mozgásvizsgálat**

.....

**BÉRES JÓZSEFRE
EMLÉKEZÜNK**
**99 éve született
a Béres csepp atyja.**

.....

PSZICHOLÓGUS
**Valóban olyan nehéz
helyesen táplálkozni?**

.....

INTERJÚ
**Kautzky Armand
színésszel**

.....

PÁNIK BETEGSÉG
Mit tehetünk ellene?



Butikotavasz

D₃-VITAMIN KAPSZULA 2000NE A Nap Vitaminja!

**Tavasza
mindenki
D-vitaminhiányos!
Szükséges
napenkénti pótlása**

- az immunerősítéshez,
- 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

Mindössze 14 Ft / kapszula / nap

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: (06 30) 2100-155 és pharmaforte.hu
WEBÁRUHÁZBAN -10% HŰSÉGPONT JÓVÁÍRÁSSAL.

HATÉKONY FÉRFIGVITAMIN! MAXIMUS kapszula

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

Támogatja

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

Kérje patikákban, bioboltokban.

Telefon: (06 30) 2100-155 és

a pharmaforte.hu webáruházban

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



ÚJDONSÁG: FEMINIA a nők egészségéért

Célzottan a női szervezet támogatója.

- Hatóanyagai segítik a nők
- szellemi frissességét,
 - fizikai állóképességét,
 - hormonegyensúlyát,
 - szexuális egészségét, a libidót.



Vitaminok, nyomelemek, L-arginin, ginszeng, ginkgo, maca, görögországi

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

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

NEOPLANT GYÓGNÖVÉNYES NATÚR KOZMETIKUMOK



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

Elérhetőség: neoplant.kft@upcmail.hu

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

www.neoplant.org

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

Szabaduljon meg **olvasószemüvegétől** a világ egyik legfejlettebb látásjavító lézérével!

VISUMAX

kezelések most bevezető áron!

- orvosi garancia ✓
- fájdalommentes ✓
- szemenként 1-2 perc ✓
- részletfizetési lehetőség ✓

info@focusmed.hu ■ 06 (1) 450 3333
www.olvasoszemuveg-kezeles.hu

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

Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

info@hyd.hu [1118 Budapest, Villányi út 97.](https://www.google.com/maps/place/1118+Budapest,+Villányi+út+97.) [+36 1 365 1660](tel:+3613651660) [/preventa.hu](https://www.facebook.com/preventa.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: Freepik.com

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 míg kis gyerekeim voltak, sokat merengtem azon, miért olyan nehéz egészségesen élni. Mennyivel egyszerűbb lenne az életünk, ha az alma vagy a sárgarépa jobban ízlene a gyerekeknek a chipsnél, a friss víz a kólánál, a kelbimbó a hamburgernél. Vagy – áttérve a felnőttekre – ha a mozgás több örömet okozna, mint a tévézés? (Bár mondjuk az az igazság, hogy több örömet okoz.) Rosszul neveltek minket, és nehéz váltani? Valami kényszer kéne? Lehetséges. A lenti hír mutatja, a külső kényszerek is működnek. De még jobb lenne, ha belső motivációnk lenne az, hogy minél egészségesebben éljünk. Próbálják csak meg, nem lehetetlen!

Nádas Éva

Hatásos volt a cukros üdítők megadóztatása



Ötvenkét százalékkal csökkent a cukrozott üdítők fogyasztása három év alatt Kalifornia államban, ahol 2015-ben vezették be az egészséget károsító italok megadóztatását – derítették ki a Kaliforniai Egyetem kutatói. Ezzel egy időben ugyanakkor megugrott a vízfogyasztás, a három év alatt mintegy 29 százalékkal. Ez az első olyan kutatás, amely a cukrozott üdítők megadóztatásának hosszú távú hatásait vizsgálta. A szakemberek szerint az eredmények azt jelzik, hogy az adók jó eszközök lehetnek az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségek és a cukorbetegség elleni harcban. „Fontos az is, hogy a bizonyítékok az alacsony jövedelműek köréből származnak, akiknél a legmagasabb a cukorbeteg, a szív- és érrendszeri betegek aránya” – mondta Kristine Madsen, a Kaliforniai Egyetem közegészségügyi tanszékén működő élelmiszerintézet igazgatója. (MTI)

NEM BETEGET, EMBERT VIZSGÁLUNK

Mozgásanalizáló laboratórium – ÚJ IRÁNY A GYÓGYÍTÁSBAN

A hévízi Szent András Reumakórház szakemberei mindig is úgy gondolták, hogy a mozgásszervi betegségek hatékony gyógyításához elengedhetetlen a legmodernebb csúcstechnika alkalmazása. Ennek jegyében hozták létre azt a mozgásanalizáló laboratóriumot, amely egyedülálló lehetőséget nyújt mind a betegséggel küzdő, mind az egészséges páciensek mozgásrendszerének feltérképezéséhez, ajánlások, terápiák kidolgozásához. Vas-Barna Rita gyógytornászt, a Laboratórium vezetőjét arról kérdeztük, hogy milyen szempontok alapján döntöttek a beruházás megvalósításáról.



► Kórházunk élen jár a mozgásszervi betegségek gyógyításában, de a kivívott szakmai rangunk megőrzéséhez elengedhetetlen a tudományos-technológiai fejlődés eredményeinek alkalmazása intézményünkben. 3 éve a düsseldorfi Medica kiállításon látott eszközök inspiráltak bennünket arra, hogy megtervezzünk egy olyan mozgásanalizáló laboratóriumot, amely alkalmas – az „Evidence Base”, azaz a bizonyítékokon alapuló gyógyászat elveinek megfelelően – objektív számokkal is alátámasztani komplex gyógykúránk hatékonyságát, igazolni a kezelések minőségét, lehetővé tenni tudományosan is bizonyított új eljárások kidolgozását.

► **Mennyire egyedi ez a mozgáselemző laboratórium?**

► A beruházás megvalósítása előtt megtekintettük a hasonló vizsgálatokat végző „szakmai műhelyeket”, amelyek megtalálhatók a budapesti Műegyetemen, a pécsi illetve a debreceni egyetemeken, és a Szolnoki MÁV kórházban. Az ott tapasztaltak és a saját elképzeléseink alapján végül egy német és egy olasz gyártású mozgásvizsgáló rendszer kombinációjaként alkottuk meg a hévízi laboratóriumot.

► **Mi a célja az itteni vizsgálatoknak?**

► A mi feladatunk, hogy felmérjük a vizsgálaton résztvevő páciens mozgásrendszerének funkcionális állapotát, annak torzulásait, „deficitjeit”, s megállapítsuk, hogy min kell javítani a helyes járáskép, a helyes testtartás, a megfelelő izomerő és

a test szimmetriájának a helyreállításához. Az eredmények alapján magát a terápiát már a kórház szakorvosai – sportorvos, reumatológus – határozzák meg.

► **A mozgáslaboratórium csak a kórház betegei számára elérhető?**

MIT VIZSGÁL EGY MOZGÁSLABORÁTORIUM?

Testösszetétel-mérés

A testet alkotó összetevők tömegének mérése, ezek összehasonlítása a normál értékekkel.

Törzs többirányú vizsgálata

A gerinc és a medence összetett mozgásmintájának analízisa statikus és dinamikus állapotban, speciális kamerarendszer és szoftver segítségével.

Főbb izomcsoportok izometriás izomerő vizsgálata

A főbb stabilizáló izomcsoportok izometriás erejének mérése, összevetése a normál értékekkel.

EMG

A kiválasztott izom aktivitásának mérése álló helyzetben és mozgás közben, helyi EMG készülék segítségével.

Állás, járáskép

A testtartás és a járás összefüggéseinek vizsgálata, terhelési rendellenességek feltérképezése.

Talpnyomás eloszlás

A láb boltozati sajátosságainak vizsgálata, a maximális terhelési pontok és a terheléseloszlás feltérképezése, különbségek kimutatása a két láb között.

► Egyelőre az ő hatékony gyógyításukat szolgáltuk és január óta elérhetőek a térítéses szolgáltatásaink is, azok számára, akik szeretnének objektív képet kapni mozgásrendszerük állapotáról. Mi nem „beteget”, betegséget vizsgálunk, hanem „embert”, azaz a komplex mozgásrendszert. Ennek köszönhetően előfordulhat, hogy pl. a csípőkopásra panaszkodó páciensnél vállízületi elváltozásokat találunk, ami aztán egészen más terápiát indokol.

► **Önök hol tanulták ezt a tevékenységet?**

► A vizsgáló rendszerek működését és a gyártók által biztosított, nemzetközi tapasztalatokkal rendelkező szakemberektől tanultuk, amely egy több hónapos tanulási folyamat volt és még mindig tart.

Az általunk létrehozott mozgásvizsgáló laboratórium a maga nemében egyedi, és működtetése többféle szakember együttműködését igényli, orvosokét, gyógytornászokét, informatikusokét. Együttesen, egymástól is tanulva igyekszünk kihasználni a benne rejlő lehetőségeket, összeállítani azokat a protokollokat, amelyek eddig nem is léteztek a kórház gyakorlatában. Ezeket aztán célzottan szeretnénk alkalmazni a gyógyidegenforgalomban, a rekreációs kezelésnél, vagy a sportrehabilitációban, akár sportágakra is lebontva. Úgy véljük, a hévízi mozgásanalizáló laboratórium munkába állása egy újabb lehetőséget nyújt a mozgásszervi betegségek világszínvonalú kezeléséhez hazánkban.

Hollauer Tibor



3+1 ok amiért érdemes Hévízen gyógyulni

1. A Hévízi Tradicionális Kúrát minden magyar állampolgárnak támogatja az egészségbiztosítás!
2. Az Ön kúraprogramját reumatológus szakorvos személyére szabva Önnek állítja össze, ezáltal kihasználva a kezelések maximális hatékonyságát.
3. A Hévízi-tóban a szabad ég alatt úszni egész évben egyedülálló élmény. Nemcsak a testre, a lélekre is gyógyító hatással bír a csodálatos természeti környezet.
- 3+1. Hévízen kellemesen töltheti el az időt: a Hévízi Termelői Piacon, a Fontana Filmszínházban, az ingyenes Belvárosi Múzeum kiállításain, előadásain vagy az időszakos fesztiválokon.

Bővebb információ aktuális programokról és szállásajánlatokról:

TOURINFORM IRODA HÉVÍZ
Tel.: +36 83 540 131
8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.
www.heviz.hu • heviz@tourinform.hu
www.facebook.com/heviz.info
www.instagram.com/iloveheviz



EGÉSZSÉGTUDATOS TAVASZ



A hévízi **NaturMed Hotel Carbona** példátlan sokszínűségét sorakoztatja fel a kényeztető-, egészségmegőrző- és gyógyászati kezelésekre. Tavasszal remek lehetőség nyílik a csoportos bőjtöletésre, az alakformáló kúrára és életmódváltásra. Emiatt, no meg a szálloda vendégszeretete és az itt tapasztalható barátságos légkör miatt is ideális választás, ha egészségtudatos feltöltődéshez keres úti célt. www.carbona.hu

Megújító tavaszi gyógyvarázslat A TÓFÜRDŐ SZÁLLODÁJÁBAN!

A Hotel Spa Hévízben minden azért van, hogy könnyű legyen megteremteni azt a harmóniát, amire vágyunk, ahol kimerülés helyett feltöltődésben, elmúlás helyett újjászülésben, betegség helyett egészségben bővelkedhetünk.

Ebből a szállodából a legkényelmesebb a hévízi fürdőzés, hiszen minden szálláshely közül ez van legközelebb a tóhoz, így akár fürdőköntösben néhány perc alatt máris eljuthatunk a véderdő övezte gyönyörű környezetbe, hogy élvezhessük a szabad ég alatti fürdőzést. A tavasz beköszöntével lágyan simogató meleg gyógyvíz és madárcsicsergés nyújt egészen egyedülálló élményt, miközben tavirózsák gyönyörű látványa tárul elénk.

Aki járt már Hévízen, az tudja, hogy az itt-tartózkodás fénypontja: a fürdés a tóban. A gyógyító parkjának egyedüli szállodája naponta díjmentes tóbelépőt biztosít, így vendégei minden nap



könnyedén részesei lehetnek a hévízi fürdőkultúrának, megismerhetik az igazi hévízi életérzést!

A páratlan fürdővárosi hangulatot a Hotel Spa Hévíz különféle, méregtelenítés céljából is alkalmazott terápiái csak tovább erősítik, amelyek egyúttal kiválóan illeszkednek a tavaszi hangulathoz. A tradicionális gyógykúrának és a széles palettájú szolgáltatásoknak köszönhetően már néhány nap alatt bárki meggyőződhet a hévízi spa varázslat áldásos hatásáról!

Indul a fürdőszezon, lendüljön formába velünk pezsdítő tavaszi szolgáltatásaink által!



HOTEL SPA HÉVÍZ**/******
8380 Hévíz,
Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.
Telefon: 06-83/501-708
E-mail: hotel@spaheviz.hu
Web: www.hotelspaheviz.hu

JAJ, DE FÁJ!

Az ízületi fájdalom szinte egy életen át elkíséri a modern kori embert. Amikor „még” csak a sportolás következtében tapasztalunk ízületi fájdalmat, az általában könnyen kezelhető, ám felhívja a figyelmet a megelőzés fontosságára. Ha pedig már egyre gyakrabban és több ízületünket is érinti a fájdalom, fájdalomcsillapítást és regeneráló terápiákat is igénybe kell vennünk. Az ízületi fájdalom nem válogat, és azonnali kezelést kíván!

Az ízületi fájdalmaknak jellemzően két csoportja van: gyulladásból eredő vagy kopás okán kialakuló. Az előbbi bármely életszakaszban, hosszabb-rövidebb ideig okozhat kellemetlenségeket. Az utóbbi főként az elhasználódás következtében jelentkezik, így a kor előrehaladtának hozadéka is lehet. Ízületi panasz bármelyik testrészünk ízületét érintheti. Leggyakrabban a váll, a térd, a kéz, vagy a csípő ízületeiben alakul ki heves fájdalom. Ha belegondolunk, nem véletlenül ezek az ízületek a legsérülékenyebbek: modern életformánkkal általában túlterheljük ezeket.

ÍZÜLET

Kemény, merev csontjaink elmozdulását az ízületek teszik lehetővé. Az ízületek összekapcsolódó csontokból és a körülöttük lévő lágyrészekből (inak, szalagok, nyálkatömlők) állnak. A csontok összekapcsolódó részeit porc borítja, és a köztük lévő ízületi folyadék jelenti az „olajozást”, vagyis ez a gördülékeny elmozdulás záloga.

Sportos túlterhelés vagy egyetlen rossz mozdulat

Fiatalabb korunkban a mozdulatainkat kevésbé gondoljuk meg, ahogy a mozgás okozta terhelésen sem gondolkozunk el. Így a „ballépések” okozta rándulások, húzódások, ficamok válhatnak ki fájdalmat az ízületeinkben. Leginkább a boka, a térd és a könyök ízületeit érintik ezek a balesetek.

Kopások

Idővel csökken az ízületi porc rugalmassága, amit ha túlterheléssel tetézünk, komoly fájdalmat érezhetünk mozgás közben.

- Lépcsőn felfelé fáj a térde?
- Séta közben sajog a csípője?

Ez már a porcok kopását jelezheti. És bár ez természetes folyamat, a mozgásszegény életmód és a túlsúly siettetetik a folyamatot, és sokszor a kellemetlennél is nagyobb fájdalommal járnak.

Nem elhanyagolható a sok cipekedés okozta vállízületi kopás sem, ami sokszor érinti a bevásárlószatyrokat vonszoló nőket. Idővel a kopások is gyulladásokhoz vezethetnek az ízületekben.

Ha begyulladnak az ízületeink

Az egyenetlen ízületi túlterhelés, porckopás, (baktérium vagy gomba okozta) fertőzések, autoimmun betegség (pl. sokízületi gyulladás esetén), és anyagcserezavar (a nagylábujjon kialakuló köszvény esetében) is okozhat gyulladást az ízületekben, s kapcsolódhat bizonyos betegségekhez is, például a pikkelysömörhöz.

ÍZÜLETI GYULLADÁS

Bármely ízület begyulladhat és hosszabb-rövidebb időre duzzadtta, vörössé válhat, amit sokszor olyan heves fájdalom kísér, hogy a mozgást is megnehezíti vagy lehetetlenné teszi. A reggeli izommerevség, a nehéz „beindulás” is jellemző tünet. Az ízületi gyulladás gyakran okoz lázas állapotot is.

Az irodai munka következménye: innhüvelygyulladás és a vállízület gyulladása

A karunk tetejét és alját érintő ízületi gyulladás az irodai munkát végzők körében ismerős mozgásszeri megbetegedés, hiszen leginkább a modern életmód kedvez a kialakulásának. Az apró mozgások ugyan nem megerőltetőek, de órákig tartanak, ráadásul nap mint nap, éveken át túlterhelést jelentenek az innhüvely

számára – ilyen például a gépelés, vagy a pénztárgép kezelése. Az innhüvely gyulladásba jön, ami kellemetlen fájdalommal jár.

Az ülőmunka gyakran féloldali terhelést jelent vállaink és karunk számára. Mindig ugyanazokat az izmokat feszítjük, nem hagyva számukra ellazulást, pihenést. Ez kezdetben úgynevezett jelző fájdalommal, majd egyre erősödő kínokkal járhat, míg bizonyos típusú mozgásokat – a kar felemelését – kifejezetten lehetetlenné is tesz.

Vegyük elejét a bajnak

Legjobb kezelés itt is a megelőzés. Bár az ízületeink elhasználódása természetes élettani folyamat, ez nem jelenti feltétlenül az ízületi fájdalmak megjelenését is. Életmóddunkkal sokat tehetünk ízületeink egészségéért, például:

- ne legyünk sokat hidegben: sem a szabadban, sem a klímaberendezés előtt,
- védjük ízületeinket a hideg időben, hordjunk harisnyát, kesztyűt, sálát,
- mozogjunk rendszeresen, ízületkímélő módon (ússzunk, biciklizünk),
- szabaduljunk meg túlsúlyunktól,
- ne dohányozzunk, és ne fogyasszunk sok alkoholt (csontjaink mézst tartalmát csökkenti a nikotin, az alkohol pedig segíti a köszvény kialakulását),
- a házimunkát is igyekezzünk több lépcsőben, ízületkímélő módon elvégezni.

Hogyan kezelhető az ízületi betegség?

Mivel sokféle ízületi betegség okozhat számunkra kellemetlenséget, így az okok feltárása elengedhetetlen. Minél hamarabb fordulunk szakorvoshoz, annál kisebb a veszélye, hogy szövődmény vagy deformitás alakul ki az ízületi problémáink következtében. Az ízületek betegsége bizony nem elhanyagolható fájdalomérzetet is társul, amely azonnali kezelést kíván. Az ízületek gyulladását gyulladáscsökkentő (nem szteroid tartalmú) és fájdalomcsillapításra alkalmas készítményekkel ajánlott csillapítani, miközben a pihentetést is komolyan kell vennünk. Mindezek után jöhetnek a gyógytornás terápiák, melyek során a térd- és/vagy csuklóvédők használata szinte elengedhetetlen.

Bitter Noémi

Maradjon mozgásban!

Fájdalomcsillapító gél,
az elérhető legmagasabb
diklofenák-tartalommal.*



*IQVIA National OTC Database
2018 éves adatok alapján az 50 mg/g az
elérhető legmagasabb hatáserősség a
diklofenák-tartalmú gélek között a
topikális fájdalomcsillapítók piacán (02E1).

Vény nélkül kapható,
diklofenák-nátrium tartalmú gyógyszer.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu ODIC1393/01.19

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

IN VITRO
KUTATÓ-FEJLESZTŐ KFT.

KOVITOX® krém*

- téli sportokhoz kifejezetten ajánljuk.
- az izmok bemelegítésére, izomgörcsök oldására
- a bemevedett izmok bemozgatására.



Egészségpénztári kártyára
100%-ban elszámolható!

*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

DERMIPSOR® sampon

Korpás, viszkető fejre!

3+1 hatás

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



KLINIKAILAG TESZTEL!

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

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

A kockázatokról és mellékhatásokról
olvassa el a betegájékoztatót vagy
kérdesse meg kezelőorvosát,
gyógyszerészét!

Elkerülhetetlen az IZOMLÁZ?

Az egyik leggyakoribb tétel az *újévi fogadalmak listáján* a „többet fogok mozogni és sportolni”. Sokan óriási lendülettel kezdenek neki a mozgásnak, a hirtelen terhelésnek viszont általában izomláz a vége. Az izomláz a sport hétköznapi velejárója, de van rá gyógyír.

Ha hosszú kihagyás után hirtelen vágunk bele az edzésbe, ízületeink könnyen megsérülhetnek. Dr. Taller Gabriella háziorvos szerint a bemelegítés a legfontosabb, ha ugyanis azt kihagyjuk, megnő az esélyünk a sérülésre. Sok esetben a túlerőltetés okozhat problémákat. A csípő esetében a nem megfelelő módon végzett testépítés, versenyszerű torna, tenisz, a térd esetében a túl intenzív labdarúgás, síelés, kosárlabda egyaránt veszélyes lehet ebből a szempontból. A betegség kialakulásának kockázata a nőknél nagyobb: a térdízületi kopás gyakorisága négyszerese a férfiakénak. Ennek az az oka, hogy a női nemi hormonok befolyásolják az ízületi szalagok rugalmasságát.

Az ízületeket nem terhelő sportok, így a rendszeres úszás, szobakerékpározás, napi 2-3 kilométer séta életkortól függetlenül mindenkinek jót tesz – hangsúlyozta a szakember. Gyógytornászok szerint a test karbantartására, a sérülések elke-

Az emberi szervezetben háromféle izom fordul elő: a simaizom, a harántcsíkolt és a szívizom. Mind-egyiknek más a szerkezete és a működési mechanizmusa is. A simaizmok azokban a szerveinkben találhatóak, amelyeket nem tudunk akaratlagosan befolyásolni: ilyenek a belek, az érhálózat, a szőrtüszők, a légutak egyes részei. A simaizmokra lassú, tartós összehúzódás jellemző. A harántcsíkolt izomrostok alkotják azokat az izmokat, amelyeket összefoglaló néven vázizomzatnak hívnak – ezeknek köszönhetően tudunk mozogni. Ezek az izmok akaratlagosan mozgathatók, sőt a mozgás erősségét, sebességét, intenzitását is befolyásolni tudjuk. A szívizom különleges szerkezetű, hiszen olyan szervről van szó, amely egész életünk során dolgozik.



rülésére vagy éppen az abból való felépülésre a funkcionális edzések a legmegfelelőbbek.

Görcsök nélkül

Az ízületi problémák szinte menetrendszerűek életünk második felében: nehezen mozog, ropog a térd, fáj a derék, merev a könyök, csípőprotézis van szükség. Nem csoda, hogy az ízületeink ilyen sérülékenyek, hiszen szinte folyamatosan használjuk őket. A 35 év feletti városi emberek minimum fele dolgozik már legalább 10 éve azonos testhelyzetet igénylő munkában, ami sokuknál mozgásszervi panaszokat okoz. Az irodai munkát végzők harmada, míg a megkérdezett fizikai munkások közül minden második panaszkodott valamilyen ízületi fájdalomra – derült ki a Magyar Gyógytornász – Fizioterapeuták Társaságának reprezentatív felméréséből. A kopással, meszesedéssel járó gerinc- és ízületi bántalmakban szenvedők nagyon megérik a hideget, a krónikus ízületi gyulladással – például köszvényvel –, küzdők fájdalmait viszont csökkenthetik. A kopásos ízületi fájdalmak, lumbágó enyhítésében sokat segíthet a meleg fürdő, ami lazítja az izmokat, vagy például az iszappakolás, ami hőt termel az adott testrészen.

Dózsa-Kádár Dóra

www.gyogyhir.hu

Égető probléma

Főleg a nők életét keseríti meg a kellemetlen tünetekkel járó hólyaghurut, vagy más néven felfázás. Azonban sokan nem tudják, hogy nem elég a megfelelő öltözet, hiszen általában nem a hideg, hanem bakteriális fertőzés áll a megbetegedés hátterében.

A betegség köznapi neve, a felfázás félrevezető, mivel a betegség elsősorban nem a hideg miatt alakul ki. Az igaz, hogy a hólyag ellenálló képessége hideg hatására csökken, de az oda bekerülő baktériumok okozzák valójában a betegség kialakulását. A hólyaghurut leggyakoribb tünete a gyakori és fájdalmas vizelet.

Mi okozhatja a húgyúti fertőzést?

Például az, hogy a fertőzést okozó kórokozók a gattájékról és a hüvely környékéről bekerülnek a húgycsőbe, aztán a húgycsövön keresztül bejuthatnak a húgyhólyagba, férfiaknál a prosztatába. A női húgyvezeték sokkal rövidebb, mint a férfiaké, ezért a kórokozók könnyebben utat találnak az érzékeny szervekhez. Különösen veszélyeztetettek a cukorbeteg, az aktív szexuális életet élők, és azok, akik a kevés folyadékfogyasztás miatt vizelet pangással küszködnek – mondja Dr. Varga Imre urológus főorvos.

Ha itt a baj...

A betegség enyhébb formái természetes módszerekkel jól kezelhetők, a vizelethajtó, gyulladáscsökkentő, antibakteriális és görcsoldó hatású gyógyteák hasznosak lehetnek. Ilyenkor a legfontosabb, hogy minél több vizet, cukrozatlan gyógy- vagy gyümölcssteát igyunk. Minél többször sikerül nagyobb mennyiségű vizeletet ürítenünk, annál gyorsabban távoznak a kórokozók. Ezen kívül bevethető a meleg vizes borogatás ősi módszere is, ami csökkentheti kissé az alhasi fájdalmakat.

TUDTA?

A húgycső és a felsőbb húgyutak megbetegedéséért legtöbbször – 10-ből 9 esetben – az Escherichia coli nevű baktérium a felelős.

A legtöbb húgyúti fertőzés szerencsére pár nap alatt elmúlik, de néha krónikussá válik (láz, véres vizelet, stb.), ilyenkor mindenképpen orvoshoz kell menni, mert lehet, hogy antibiotikus kezelésre van szükség. Kerüljük a lúgos, fertőtlenítő hatású szappanokat, mert ezek elpusztíthatják a szervezet saját védekező rendszerét, helyettük válasszunk inkább pH-semleges szappant. Fontos a megfelelő higiénés szabályok betartása WC-használat során, mert ez szintén csökkenti a fertőzés kockázatát.

Dózsa-Kádár Dóra

— hirdetés —



17 éve hatékonyságával bizonyít!



CRAN-C

TÖZEGÁFONYA-KIVONATOS étrend-kiegészítő



- **TERMÉSZETES**
400 mg tözegáfonya-kivonat
C-vitaminnal 1 kapszulában
- **HATÁSOS**
Standardizált tözegáfonya-
kivonat Amerikából.
- **BIZTONSÁGOS**
100%-ban gyümölcs! Kis-
gyermekeknek joghurtba
keverve adható.

REKLÁMÁR: 2730Ft

*Akció:
-15%





Kapható a patikákban és bioboltokban

Tel: +36 (30) 2100-155, www.pharmaforte.hu.

Leszállított és még akciós áron:

*-15% akció március 31-ig!

Hogyan küzdünk hatékonyan A VASHIÁNY ELLEN?

Már olvashattak a Gyógyhír Magazin hasábjain arról, hogy létezik egy olyan hiánybetegség, ami felett gyakran átsiklunk. A vashiány nagyon sok embert érint, elsősorban a várandós, illetve menopauza előtt álló nőket, valamint a kisgyerekeket, serdülőket. Most annak az okait keressük, miért nem tudják eléggé hatékonyan pótolni a szervezetük által nagy mennyiségben igényelt vasat.

Avasnak kulcsszerepe van a szervezet oxigénellátásában és az izmok munkájában, ennél fogva testfunkcióink jelentős része komolyan megsínyli a hiányát, könnyen vérszegénység alakulhat ki. Ahhoz, hogy elég vas jusson a szervezetébe, egy átlagembernek naponta 7-18 mg, várandós nőknek 27 mg vasat ajánlott fogyasztania az ajánlások szerint. Az már más kérdés, hogy ha magunkhoz is veszünk ennyit az elfogyasztott táplálékkal, abból vajon mennyi fog tudni felszívódni?

Állati és növényi eredetű vas

Az élelmiszerekkel magunkhoz vett vasnak két formáját különböztethetjük meg: az állati vagy a növényi eredetűt, ezek felszívódásának hatékonysága azonban jelentősen eltér.

Az állati eredetű forma a hem, a hemoglobin egyik alkotóeleme, makromolekula. Ezt elsősorban különböző húsookban, halakban, kagylókban találjuk, a legtöbbet azonban a vörös húsok és a belsőségek tartalmazzák. Mivel ezekben a vas abban a formában van jelen, ami a saját szervezetünkben is megtalálható, ezért nagyon jól tudjuk hasznosítani, az így bevitt mennyiségnek akár 40 százaléka is felszívódhat.

A növényi eredetű táplálékban bevitt vasat ennél kevésbé hatékonyan vagyunk képesek felvenni. Így a magas vastartalmú sötétzöld leveles zöldségekből – spenót, sóska, kelkáposzta –, a hüvelyesekből – bab, lencse, szójabab – és az aszalt gyümölcsökből – mazsola, sárgabarack – többet kell fogyasztanunk, hogy ugyanannyi mennyiségű vas épüljön be a szervezetünkbe: az ajánlott mennyiség majdnem kétszeresét.

Egy apró trükk

Persze van lehetőségünk arra is, hogy más módon egészítsük ki a vasbevitelünket. Egyrészt különféle vas-készítmények, táplálékkiegészítők széles palettája is elérhető, amelyekkel hatékonyan és jól adagolhatóan juttathatjuk be ezt az oly fontos elemet szervezetünkbe. Választhatunk ugyanakkor olyan élelmiszereket is, amik elősegítik a vas felszívódását. A magas vastartalmú növényi táplálékok mellé például érdemes magas C-vitamin-, A-vitamin és béta-karotin tartalmú élelmiszereket fogyasztani, mint a citrusfélék, paprikafélék vagy a répa, édesburgonya, tökfélék, barack. Együtt akár többszörösére is növelhetik a szervezet vasfelvevő képességét.

Ballai Vince

hirdetés

FORRÁSOK: <https://www.healthline.com/nutrition/increase-iron-absorption#section1> • <https://www.nap.edu/read/102026/chapter/1>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12936958> • <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/PUBMED/20200263>

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

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

Adagolás: Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom: 30 mg vas

Csomagolás: 30 tablettás buborékcsomagolás



KERESSE A PATIKÁKBAN!

www.ferrocento.hu

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

Újra és újra EL KELL MESÉLNI...

Ha van küzdelmes és példaértékű életpálya Magyarországon, Béres Józsefét az elsők között említhetjük.

A nagycsaládba született szorgalmas és jóesű Béres Józsefnek mindig küzdenie kellett. Eleinte azért, hogy tanulhasson, a háború után azért, hogy sebesülésével is munkába állhasson, a kommunista diktatúra idején a rosszakarókkal, a szocializmus éveiben az elhallgatás ellen, majd azért, hogy elismerjék a találmányát. Elszánt kitartása azonban végül eredményre vezetett.

A munkás gyerekkor és a háború miatt csak 28 évesen tudott leérettségizni, és 40 évesen lediplomázni, de agrárdiplomáját hamar doktori fokozattal egészítette ki, és különleges képességei, valamint szakmai kíváncsisága és kutató hajlama révén jutott el a gyógyító cseppek megalkotásához. Előbb szöveget ütött a fejébe, hogy miért nőnek az egyik krumpliföldön nagyobbra a burgonyák, mint a másikon, de később szökevény, zöldebb legelőn csipegető tyúkok is segítettek annak felismerésében, hogy milyen fontosak a nyomelemek az élő szervezetek egészséges fejlődéséhez.

Készítményét legelőször az 1970-es évek elején használta rákbeteg húga kezelésére – sikerrel. Ennek híre gyorsan terjedt, sokan keresték fel otthonában, és mindenkinek önzetlenül segített, aki hozzá fordult. Csak-hogy szemet szúrt a diktatúrának is: rendőrségi megfigyelés alá vonták, és kuruzslás miatt eljárás indult ellene.

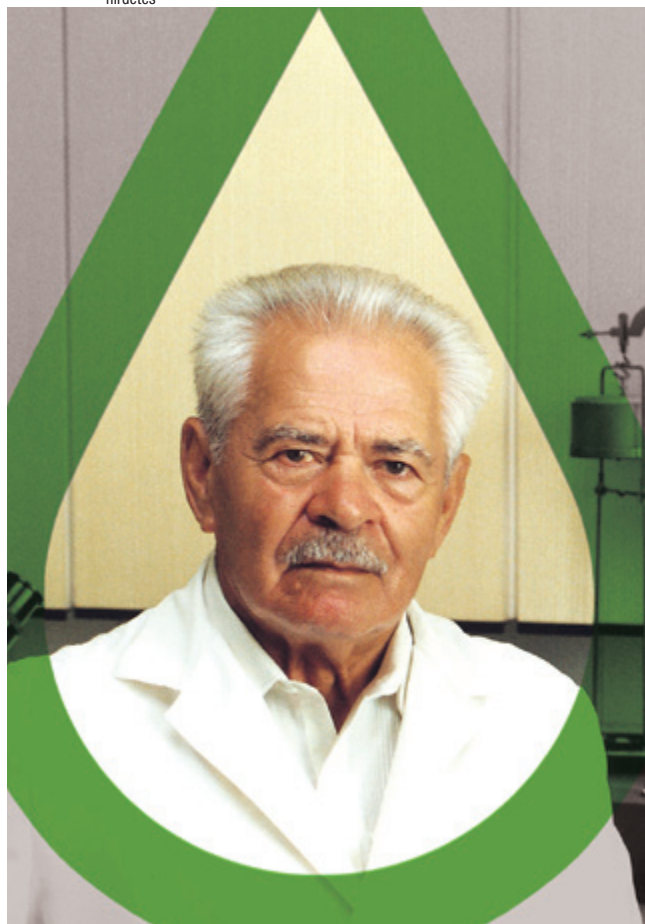
Tisztázódott, de hiába kerülhetett forgalomba, a Béres Cseppet sokáig nem ismerték el gyógyszernek, és hivatalosan elhallgatták, a vele készült dokumentumfilmet betiltották. Az orvosok többsége is gyanakodva tekintett rá – közben voltak olyanok, akik hozzá küldték a betegeiket.

Az áttörés a rendszerváltás idején jött el: a dokumentumfilmet bemutatták, és hatalmas lett az érdeklődés. De még hátra volt utolsó nagy küzdelme: saját kézbe venni és Magyarországon tartani a cseppek gyártását, és elismertetni őket gyógyszerként. Előbbi több kemény csata után sikerült, utóbbira 2000-ben került sor. Béres Józsefet számos más elismerés mellett 2002-ben Széchenyi-díjjal jutalmazták, a Béres Csepp pedig azóta hungarikum is lett.

Az idén februárban 99 éve született tudós szelleme a családi cégben él tovább: folyamatos fejlesztésekkel, a róla elnevezett alapítvány pedig jótékonykodással viszi tovább a legendás feltaláló örökségét.

Ballai Vince

hirdetés



BÉRES JÓZSEF 100

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

2020-ban emlékezünk a magyar tudománytörténet kiemelkedő tudósa, id. dr. Béres József születésének 100. évfordulójára. A cseppeiről ismertté vált feltaláló, kinek készítménye ma hungarikum, már nincs köztünk, de sokan élnek még, akik személyes emlékeket őriznek karizmatikus alakjáról. Kérjük, írják meg vagy rövid videóüzenetben (max. 3 perc) küldjék el Béres Józseffel kapcsolatos emlékeiket, történeteiket!

A történetek, üzenetek mellett fotókat, dokumentumokat, a tudóshoz kötődő tárgyakat is örömmel fogadunk.

Fődíj: 300.000,- Ft, ezen felül a tíz legkiválóbb pályamű szerzőjét Béres Józseftől származó emléktárggyal ajándékozza meg a Béres család.

Beküldési határidő: 2019. április 30.

Beküldési cím: palyazat@beres.hu vagy
Béres Gyógyszergyár 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

További információ:
www.berespalyazat.hu

 **BÉRES**

„Ha az emberre ráköhögnek, azt nem lehet kivédeni”

KAUTZKY ARMAND 30 éve bizonyít a pályán, Jászai-díjas színész, a legfoglalkoztatottabb férfihang. Színpadi színész, rendezőként is kipróbálta magát, szép sikerrel. Láttuk filmekben, tévéjátékokban, felmenői pedig mind híresek.

► Azt mondd, beszélgetésünk után fogorvoshoz készülsz. Egy egészséggel foglalkozó lapnál ez az indítás éppen kapóra jön. Mennyire esetleges vagy éppen rendszeres az, hogy szűrésekre, ellenőrzésekre jársz?

► A kor előrehaladtával az ember egyre inkább érzi, hogy micsoda nagy kincs van a kezében – az egészsége. Ezt a szerencsések születésükkor ajándékba kapják. Fiatal éveimben nem figyeltem oda erre, hiszen olyan természetes volt, hogy jó a fogam, a szívem, az immunrendszerem. Aztán ahogy telik-múlik idő, egyre inkább látom, milyen nagyszerű dolog, hogy minden működik. Muszáj tudatosan is odafigyelni arra, hogy milyen karban vagy, egyre fontosabbak a szűrések jelzései, vagy az, hogy mit és mikor eszünk. A tudatosság egyébként nekem kulcsszó minden vonatkozásban. Például azt szoktam mondani, hogy nincs időm rossz könyvekre és ugyanígy nincs időm betegnek lenni sem. Persze van, ami megkerülhetetlen: ha az emberre ráköhögnek, azt nem lehet kivédeni, de felkészülni, immunrendszert erősíteni, azt nem csak lehet, de kell is.

► Benneteket, színészeket inspirál, hogy „szem előtt vagytok”, jól kell kinéznetek.

► Van erre nekem pro és kontra is példám: ismerek színészt, aki durván elengedi magát és „civilt”, aki pedig nagyon fitt, nagyon odafigyel. Én különösen fontosnak tartom, hogy fizikailag és szellemileg is rendben legyek, és úgy gondolom, ez akkor is így lenne, ha nem ez lenne a foglalkozásom. Igényes vagyok magammal szemben, szeretnék sokáig jó erőben lenni, szeretném magam jól érezni a bőrömben.

► Gondolom, nagy segítség ebben a feleséged, aki új utakra lépve, ma már természetgyógyászként segít az embereken.

► Ez igaz, hiszen most már háznál van a szakember. Megtervezi az étkezést, a vitaminbevitel mennyiségét és mikéntjét, különös tekintettel arra a körülményre, hogy nem vagyok jó barátságban a gyümölcsökkel, egyszerűen nem szeretem őket.

► Magyarország talán legismertebb „hangja” vagy. Olyan színészek „beszélnek magyarul” általad, mint Pierce Brosnan, azaz James Bond, vagy Ralph Fiennes. Az angol beteg. Neked rémálom lehet egy torokgyulladás.

► Ebben is a prevenció a legfontosabb. A munka során megtanultam használni a hangszálaimat úgy, hogy ne rekedjek be, még akkor is, ha egész nap beszélek. Harminc évem van ebben a tudásban, olyan ez, mint amikor a sportoló készül: mindig tudja, mit bír és mivel tudja segíteni az erőnlétét. Nagyon vigyázok, inhalálok, permeteket használok, a legkisebb diszkomfort érzésnél már cselekszem.



FOTÓ: OLGA JÓZS PÍROVSKA

► Húsz évig voltál a Madách társulatának a tagja, utóbb pedig három évadod volt az Újszínházban, most szabadúszó vagy. Jobb így?

► Előnyök és hátrányok egyaránt vannak. A szabadság jelenti azt, hogy sok mindent tudok csinálni, kevesebb a kötöttség, könnyebben tudok elvállalni feladatokat. Ugyanakkor egy jó társulatban a színész egy szakmai közösségben létezhet. Azonban a világ nem errefelé megy. A gazdasági szempont sokszor fontosabb, mint az, hogy műhelyek legyenek, hogy a színész jól érezze magát. A színházak egyre kevésbé tudnak társulatokat fenntartani.

► Most jól vagy?

► Kitűnően. Este jönnek értem, visznek Tapolcára, az Üveg cipőben játszom, Molnár Ferenc darabban szerepelni mindig jó. Indul márciusban egy új tévécsatorna: most a Moziverzumnak leszek a „hangja”. A közszolgálati tévé M5 csatornáján pedig kezdődik egy illetlen sorozat, ott műsorvezető vagyok. A Zeneakadémián tanítok operaénekeseket színészmesterségre, beszédre. Nagy kihívás, de nagyon szeretem. Szinkron pedig mindig van az életemben.

► Vannak, akiket különösen szívesen szinkronizálsz?

► Nekem nagy élmény volt a pályája elején Tom Cruise, még a Top Gunban, de ma is szívesen nézem, ha vetítik a Dirty Dancinget Patrick Swayze-vel. Most pedig nagyon élvezem Pierce Brosnan minden filmjét.

► Mielőtt csináltak egy szinkront, megnézték az egész filmet?

► Erre nincs idő, és nem is kell. A tudásunk annyi, amit a rendező mond a figurámról és arról a pillanatnyi helyzetről, amiben van. Azt kell lekövetnem, amit látok, de azt nagyon hitelesen és pontosan. Tudod, van, amikor fejből főzöl, és van, amikor a recept szerint mész. Ez a „fejből” nekem a színpad, a „recept szerint” meg a szinkron. Mindegyik izgalmas.

Vincze Kinga

Ezért fontos a helyes fültisztítás – ÖN VAJON JÓL CSINÁLJA?

A fülzsírt nemkívánatos kosznak tartjuk, amelytől mindenáron meg akarunk szabadulni. A zsíros fül valóban nem esztétikus látvány, de tudnunk kell, hogy természetes képződmény, amelynek komoly védőfunkciója van. Ha helytelenül akarunk tőle megválni, nem csak kellemetlenségeket, de betegségeket is előidézhetünk. ÍME, A FÜLTISZTÍTÁS 4 ALAPSZABÁLYA!

Agyerekek gyakran megpróbálják kihagyni az esti fürdés alkalmával a fültisztítást, míg mi felnőttek sokszor túlzásba visszük. A fülünk ugyanis öntisztító, s ha tisztában vagyunk működési mechanizmusával, gyengédebben is tisztítjuk.

MI AZ A FÜLZSÍR?

A fülzsír (cerumen) nem piszok, hanem a hallójáratunkban lévő fagygyűrűgyek váladéka, amely egyértelműen védő funkcióval rendelkezik. Bár ez a fülünkben termelődő fagygyűrűmassza tartalmaz „koszt”: porszemeket, szőrszálakat, elhalt hámsejteket, zsírosságával éppen a fülbe kerülő kórokozók megtapadását és elszaporodását gátolja meg. Így a fül zsírosságtól való megszabadítása odafigyelést igényel!

1. szabály: Fülmosás – csak óvatosan!

A fülzsír nem csak antibakteriális hatású, hanem ki is tisztul a fülünkben, teljesen magától. Érdemes odafigyelnünk, hogy szappanos, sampomos vizet ne juttassunk a fülünkbe (nem beszélve az uszodák vizéről), mert ezek kiszáríthatják a külső hallójáratunkat, ami megkönnyíti a baktériumok bejutását, és a gombásodás kialakulását, mindez pe-

dig erős fülviszketést és gyulladást okozhat. Ezért, ha víz megy a fülünkbe, mindig szárítsuk ki óvatosan törölköző sarkával. És ne feledkezzünk meg a fülkagylónk és a fül mögötti területek megtisztításáról sem!

2. szabály: Piszkálni tilos!

Szerencsére már leáldozóban van a fültisztító pálcikával való erőszakos fültisztítás divatjának, hiszen ez nem csak felesleges, de kifejezetten veszélyes művelet is. A pálcikára csavart vattapamaccsal megsérthetjük a hallójáratunkat, az öntisztuló fül faggyúját pedig visszatoljuk a fülünk belsejébe. Ez a visszatolt zsír dugót képezhet a hallójáratunkban, ami csökkenti a hallásunkat, vagy eljutva egészen a dobhártyánkig, hozzáragadva, fülzúgást, sercegést is okozhat. Nem beszélve arról, hogy így kiszárítjuk a külső hallójáratunkat, szabad utat adva a fertőzéseknek. A pálcikával megsérthetjük és megrepedeztetjük a dobhártyát is.

3. szabály: Fő a jól olajozottság!

Ha nem vízzel és nem pálcikával, akkor hogyan érhetjük el, hogy a kifelé igyekvő fülzsír ne rontsa el a megjelenésünket? A fülzsír fellazítására – ezáltal a gyorsabb és egyszerűbb



távozásának támogatásához – olajat érdemes használnunk. Ez lehet parafinolaj vagy babaolaj, de a legjobb a tiszta, természetes olaj: például az olívaolaj. De, hogy elkerüljük, hogy az olaj eltömítse a hallójáratunkat, vagy kifolyva nyomot hagyjon a ruhánkon, praktikusabb nem cseppentve, hanem spray formájában használni.

4. szabály: Hangosítás a fülben – külön odafigyelést igényel!

Manapság sokan használunk headsetet telefonáláshoz, fülhallgatót zenehallgatáshoz és jó néhányunk hallását segíti hallókészülék. Ezek az eszközök a hallójáratunkban sokszor a fülzsír termelődését serkentik és van, hogy beljebb is tolják a fülünkben, mindez halláscsökkenéshez, gyulladáshoz vezethet. Ezért, aki fülbe helyezhető eszközt használ, különösen fontos rendszeres olajos spray-vel megelőzni a fülzsírdugó és a fertőzések kialakulását.

Bitter Noémi

hirdetés



VAXOL® Fül spray

GYÓGYSZERKÖNYVI TISZTASÁGÚ, BAKTÉRIUM- ÉS GOMBAÖLŐ HATÁSÚ, OLÍVAOLAJ TARTALMÚ FÜLSPRAY

- Túlzott fülzsír termelődése esetén a fül dugó kezelésére, megelőzésére
- Vizes sportokhoz
- Hallókészüléket viselőknél
- Száraz hallójáratra, viszkető fülre
- Gyermeknek már 1 éves kor felett ajánlott

BESZEREZHETŐ VÉNY NÉLKÜL A GYÓGYSZERTÁRBAN! 

www.satco.hu

1119 Budapest, Fehérvári út 89–95.

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

www.vaxol.hu



Satco
www.satco.hu

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

Félre a fájdalommal!

A fájdalom a szervezet jelzése, nem betegség, hanem egy tünet, így elsősorban a kiváltó okot kell megszüntetni!

„**S**ok fájdalom van az életben, ez igaz, de mennyi élet van a fájdalomban” – tartja a mondás. Valóban, ha belegondolunk, a fájdalom a szervezet jelzése, egy figyelmeztetés, hogy valami nincs rendben, egy üzenet, hogy a probléma okát meg kell keresni. Az emberiség mindig is használt gyógynövényeket a betegségek, sérülések gyógyítására, tehát hatékony megoldásokat találhatunk a természet patikájában, de tudnunk kell, hogy ez csak tüneti kezelés. Ha az érzés néhány nap alatt sem múlik, mindenképpen menjünk orvoshoz! A fájdalomcsillapítással kapcsolatos tudnivalókba dr. Matos Lajos kardiológus szakorvos avatott be minket, aki a témában több tanulmányt is írt.

Véget nem érő?

A fájdalomérzet a bőr, illetve a belső szervek úgynevezett fájdalom-receptoráiból indul ki. A legkevesebb fájdalomreceptor a talponton van, és kevés található a belső szervekben (zsigerekben) is. Ez a magyarázata annak, hogy néhány súlyos szervi problémát (például a máj betegségét) sokáig nem érzünk. Egy internetes gyűjtés szerint a visszatérő fájdalmak között leggyakoribbak a derék-, nyak- és hátfájdalmak.

A férfiasság próbája?

Hippokratész a fájdalomcsillapítást isteni feladatnak tartotta, és azt valolta, hogy minden orvosnak szent kötelessége a szenvedések csillapítása. Az orvostudomány atyja Kr. e. 400 körül fűzfalevelet javasolt a szembetegségekre és a szülési fájdalom enyhítésére. Platón azt állította, hogy a fájdalomérzés nem csupán perifériás (test belsejéből vagy külső részéről érkező) ingerlés hatására, de lelki megrázkódtatás miatt is kialakulhat. A fájdalomingeretek szerinte az agy közvetítésével jutnak el a lélekbe. A görög irodalomban is sok helyen esik szó a fájdalomról. A kor orvosai ismerték a hipnózist – a kábulatot gyógyító, mély álom követte. A római korban apróra vágott és borssal, borral kevert fűzfaleveleket használtak a kólika ellen, a köszvényt pedig a levelek és a kéreg főzetével gyógyították.

A fájdalom- és lázcsillapító gyógyszerekben jelenleg négy ismert hatóanyag valamelyike van: az acetil-szalicilsav, a diklofenák, az ibuprofén és a paracetamol. Ezen hatóanyagokon kívül bizonyos gyógyszerekben egyéb, a fő hatóanyag hatását is erősítő összetevő is megtalálható, mint például a koffein. Persze mindegyik gyógyszer más és más, akár a tablettkénti hatóanyag mennyiségét vagy akár a tablettát/kapszula fajtáját is nézzük.

gyították. Dr. Matos Lajos (orvos, belgyógyász, kardiológus főorvos, egyetemi tanár, az orvostudomány kandidátusa, 1935-2017) lapunknak korábban arról is beszélt, hogy a 18. században először Edward Stone tiszteletes jegyezte fel a fűzfa láz- és fájdalomcsillapító hatását, 1828-ban pedig egy müncheni gyógyszerész számolt be arról, hogy fűzfafőzetből kivont egy sárgás anyagot, amit a fűzfa latin neve (Salix) után, szalicinnek nevezett el, ma pedig acetilszalicilsav néven használjuk gyógyszerként.

Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Oláh Ilona

belgyógyász, háziorvos, diabetológus, hipertónológus elmondja, mikor érdemes gyógyszert bevenni a fájdalom csillapítására.



hirdetés

Aspicont filmtabletta, 500 mg acetilszalicilsav és 50 mg koffein

Csak 16 éven felülieknek!

25 éve
a magyar betegekért

*Ha letöri a fájdalom,
ha nem tudja tenni a dolgát...*



... akkor gyors segítség kell!



Egy tablettát Aspicont!

Az acetilszalicilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti például a fogfájást, fejfájást, mozgásszervi akut fájdalmakat, nőgyógyászati fájdalmakat.



EXTRACTUM PHARMA

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

**MAGYAR
GYÓGYSZER**

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

Szorongás és pánikbetegség – MIT TEHETÜNK ELLENE?

Bár a pszichés megbetegedések enyhébb formái között tartják számon, a pánikbetegség és a szorongás is komolyan ronthatja a páciensek életminőségét, önellátásra, társas kapcsolatok tartására és munkavégzésre való képességét. Enyhébb esetekben sokszor szelídebb módszerekkel is lehet kezelni a tüneteket.

2017-ben alapos összegzést tett közzé az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) arról, milyen esetszámok jellemzik a depressziót, illetve más közismert mentális betegségeket (*Depression and Other Common Mental Disorder. Global Health Estimates.*)

A tanulmány szorongásos zavarokkal foglalkozó fejezete azt állapítja meg, hogy 2015-ben például világszerte összesen mintegy 25 millió embernél diagnosztizáltak a zavar valamilyen formáját. Az esetszámok aránya a teljes népességhez képest régióként meglehetősen nagy eltérést mutat, szoros összefüggésben a gazdaság fejlettségével. Mert míg az egész világra vonatkozó statisztikai adatok szerint az emberek mintegy 3,4%-a érintett, addig ez a szám 4,2-re nő, ha csak a fejlett országok számsorait vizsgáljuk, de ezen belül az USA-ban például 6,2%-ra becsülik a szorongásos zavarok előfordulását. A WHO szakemberei szerint a számokból az is kiderül, hogy a szorongásos zavarok globálisan a 6. helyen állnak azon a listán, amely a nem halálos egészségkárosodásokat sorolja fel.

HÁNY EMBERT ÉRINT?

A *National Institute of Mental Health* (A Mentális Egészség Intézete; NIMH) nevű, USA-beli egészségügyi szervezet adatai szerint az Egyesült Államok mintegy 7 millió polgára tölt el hónapokat vagy éveket azzal, hogy igyekszik leküzdeni a szorongását.

Mik is pontosan a szorongásos zavarok?

Érdeemes fellapozni a világszerte mindenütt alaptevésként használt, Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyve című kötet jelenleg érvényben lévő, ötödik kiadását (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition*). A kötetben, amelyet röviden csak DSM-5-ként emlegetnek, több mint

300 különböző pszichopatológias állapot leírása szerepel, köztük a szorongásos zavaroké: utóbbiak közé tartozik több más rendellenesség (köztük pl. a fóbiák) mellett az úgynevezett generalizált szorongásos zavar, illetve a pánikzavar.

1. Szédülés, fejfájás, hideg veríték, bármikor jelentkező, gyakori szorongás anélkül, hogy a páciens tisztában lenne vele, mik váltják ki a tüneteket – ezek a *generalizált szorongásos zavar* jelei. Az állapot nem olyan súlyos, hogy pszichiátriai kezelés lenne szükséges a terápiához, de sokat ront az érintett életminőségén.
2. A *pánikzavar* legjellemzőbb sajátossága, hogy az intenzív rettegés a semmiből támad, nem az aktuális eseményekhez kötődően. Akárcsak a generalizált szorongás esetében, ilyenkor is jelentkezik a semmihez sem köthető, erős szorongás. A fő különbség a két állapot között, hogy a pánikroham többnyire csupán pár percig tart csak, majd nyom nélkül elmúlik.

Súlyosabb esetekben, pl. egyes fóbiák esetében pszichológusi segítségre lehet szükség. (A fóbiák némelyike jól kezelhető pl. úgynevezett viselkedésterápiával.) Az enyhébb esetekben viszont sokat segíthetnek a páciensen az erre a célra kifejlesztett, sokszor természetes összetevőket, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmazó készítmények.

Papp György

hirdetés

STRESSZES? INGERÜLT? KIMERÜLT? BRANDENBURG NEURO

Étrend-kiegészítő

Összetevői:

- B vitaminok ● Magnézium
- Cink ● Mangán
- Withania somnifera (indiai gyógynövény) hozzájárulnak a megfelelő pszichés működés, mentális teljesítmény, érzelmi stabilitás és fizikai erőnlét fenntartásához.



BRANDENBURG ANGIO

Étrend-kiegészítő

Összetevői:

- Rhodiola rosea ● Pycnogenol
- Tengeri fenyőkéreg kivonat

klinikai vizsgálatok által igazoltan, természetes módon járulnak hozzá az ideg-, az érrendszer és a pszichológiai funkciók, valamint a szív és a vérkeringés normál működéséhez. Növelik a szervezet ellenálló képességét a stresszel szemben.

Forgalmazza: Herbrand Kft.



Kaphatók a patikákban és gyógynövényboltokban.

INFORMÁCIÓS VIDEO



Dr. Csérnus Imre
pszichiátertől megtudhatja, hogyan kezelhető a pánikbetegség.



PROTÉZISMŰTÉT UTÁN

Protézis beültetésével számos, például mozgásszervi betegségben szenvedő páciens életminőségét lehet látványosan javítani. A folyamat azonban nem ér véget a beavatkozással, a műtétet követően a páciens is tehet a minél jobb eredmény eléréseért. **HOGYAN?**

A protézis tágabb értelemben minden olyan eszközt jelent, amely képes egy hiányzó vagy nem megfelelően funkcionáló szerv pótlására. Vannak testen kívüli (múkar, műláb), illetve testen belüli protézisek (amikor pl. ízületeket vagy ereket pótolnak). A funkcionális protéziseken kívül akadnak olyanok is, amelyek egy adott szerv elvesztésével járó pszichés következmények enyhítését célozzák (pl. műszem). Témánk szempontjából most azok a belső protézisek fontosak, amelyek beültetését valamilyen mozgásszervi betegség teszi indokoltá.

A **csípőprotézis-műtét** olyankor indokolt, ha a csípőízület kopása már jelentős, és a páciensen már nem lehet más módon (fizioterápia, fürdőkezelés, gyógyszeres fájdalomcsillapítás, gyógytorna stb.) segíteni. A cél ilyenkor, hogy mérsékeljék a páciens fájdalmát, könnyebbé tegyék neki a mozgást, ezzel egyidejűleg pedig ismét stabilá tegyék az ízületet.

CSÍPŐPROTÉZIS - adatok

- 2010-ben összesen 310 800 csípőprotézis-műtétet hajtottak végre az USA-ban 45 éves vagy annál idősebb betegeken.
- 2000-ben ez a szám még csak 138 700 volt, vagyis 1 évtized alatt több mint duplájára nőtt az ilyen beavatkozások száma.
- Ugyancsak ezen időszak alatt azt a világszerte jelentkező trendet is megfigyelték, hogy a 45 felettekben belül egyre fiatalabb korosztályokonál növekszik azok aránya, akiken elvégzik a műtétet.

A **térdprotézis-műtét** végrehajtása pedig azok esetében ajánlott, akik térdízülete ízületi gyulladás, porckopás, más betegség, vagy valamilyen baleset következtében megsérült. (A térdízületet alig védi izomzat, így meglehetősen sérülékeny.) A felsorolt okokból jelentkező károsodás, ebből fakadó, folyamatosan erősödő fájdalom, továbbá a térdízület elmeredése ugyanis nagymértékben akadályozhatja a páciens napi teendőinek elvégzésében.

TÉRDPROTÉZIS - adatok

- A térdprotézis-műtétet áttesettek esetében a beavatkozást követően a páciensek 90%-ának drámaian csökkennek a fájdalmai.
- 2030-ra az USA-ban évente mintegy 3 millió páciens esetében lesz indokolt a térdprotézis beültetése (ez összesen a teljes népesség mintegy 1%-át jelenti).
- Az összes térdprotézis-műtét mintegy 2/3-át nőknél végzik el.

Tanácsok a beavatkozást követő időszakra

A **csípőjükkel műtöttek** eleinte hátul támaszkodjanak arra az alkalmasra, amire le akarnak ülni, hogy minél kevesebb terhelés érje a műtött testrészt. Lehetőleg ne üljenek egyhelyben hosszabb ideig, ha mégis muszáj, akkor alkalmanként álljanak fel sétálni. Mindenképp fontos odafigyelniük a testsúlyukra, mert a fölös kilók növelik annak rizikóját, hogy a beültetett protézis kilazul.

A **térdjükkel műtöttek** felépüléséhez fontos a fizioterápia, ami többnyire két nappal a beavatkozást követően kezdődik, majd otthon is folytatni kell. Eleinte valamilyen fájdalomra, merevségre kell számítani, a járáshoz mankó vagy járókeret szükséges. Lényeges edzeni a protézis körül lévő izmokat, ennek kitűnő eszköze az úszás. Mielőtt azonban elkezdünk úszodába járni, mindenképp kérjük ki szakember véleményét.

Mindkét típusú beavatkozás után érdemes megtenni néhány biztonsági intézkedést. Szereltesünk fel kapaszkodókat a fürdőszobában és az esetleges lépcsők mellett, a hosszabbítókat és egyéb vezetőkeket, a szőnyeget távolítsuk el a szobából onnan, ahol közlekedni szoktunk. Jó szolgálatot tehetnek a csúszásgátló szőnyegek, a hosszú szárú cipőkanál, és kezdetben érdemes WC-magasítót is használni. Általánosságban jó, ha akadálymentesítjük a házat vagy lakást, illetve ahol kell, ott a konyhát, a mosdót, a fürdőszobát is átalakítjuk a megváltozott igényeknek megfelelően.


Papp György


hirdetés





Lehetetlen a fürdőkád használata? Meglévő fürdőkádjára vízzáró ajtót építünk

Nem szükséges kidobnia a fürdőkádját és zuhanyzóssá átalakítani a teljes fürdőszobát. A fürdőkádajtó szinte bármely típusú fürdőkádba utólagosan beépíthető. Az átalakítást követően a fellépési magasság jelentősen lecsökken, megkönnyítve ezáltal a be- és kiszállást. Az UDOOR maximális biztonságot kínál a kád használata során.

 **5 év garancia**

 **1 nap alatt**

 **100% vízzárás**

 **Por és kosz nélkül**



UDOOR™
fürdőkádajtó

Telefon: 06 1 5 333 111

Web: www.furdokadajto.hu

A tavaszi megújulást a bőrrel és a hajjal kezdjük!

Az első tavaszi napsugaraktól azonnal lángra lobban bennünk a megújulás vágya. A jó megjelenés pedig az ápolott bőrnél és az egészséges hajnál kezdődik. Fialalító varázskrém, vagy csodasampon nem létezik, de a hajunk és a bőrünk egészségéért sokat tehetünk tavasszal!

A „De jól nézel ki!” és a „Csak úgy ragyogsz!” típusú bókokat nem kell a régmúlt szép emlékei közé számíznunk. Ezeket az ápolott bőr és haj alapozza meg, akárhány évesek vagyunk, hiszen a bőrünk és a hajunk mindent elárul a testi és a lelki egészségünkről.

Elsődleges védvonal

A bőrünk az elsődleges érintkezési felületünk és védvonalunk a külvilág felé. Az arcbőrnek sajátos a szerkezete, mert az arc izmai a bőr kötőszövetében futnak. Ráadásul az arcbőrünk az, amely a legjobban kitett a környezeti hatásoknak, a hidegnek és a napsugárzásnak.

Bőrápolás tavasszal

A hosszú, hideg napok után kimerült vitaminkészletünk gyakran eredményez fakó, szürkés arcszínt. Ezért érdemes belülről kifelé haladva elkezdenni a tavaszi bőrtuningot:

1. a C-, az A- és az E-vitamin és az ásványi anyagok pótlása elengedhetetlen a szép bőrért,

2. itt az ideje a peelingnek, amellyel az elhalt hámsejteket tüntetjük el, és serkentjük a hámképződést,
3. radírozzunk rendszeresen antioxidánst tartalmazó bőrradírral,
4. cseréljük le zsíros, téli krémünket nagyobb víztartalmú hidratáló arckrémre,
5. a kialvatlanság, a dohányzás és az alkoholfogyasztás nem múlik el nyomtalanul az arcunkról – kerüljük!
6. fontos az egészséges táplálkozás és a megfelelő hidratálás,
7. ne feledjük, az UV-sugarak már tavasszal károsíthatják a bőrünket, védekezzünk ellenük 30-50-es faktorszámú krémmel.

Szép haj, kellemes megjelenés

Hajunk ugyanúgy tükrözi külső-belső állapotunkat, mint a bőrünk. A haj töredezése, hullása, fakulása sokszor betegségi indikátor: súlyos stresszes állapotot, hormonproblémát, vagy valamely gyulladós betegséget is jelezhet.

Hajvarázs tavasszal

1. Vitaminháztartásunk feltöltése (főleg a C- és A-vitamin, a cink és a szelén pótlása) azonnal meglátszik a hajon.
2. Vágassuk le töredezett hajvégeinket és használjunk hajvégápolót.
3. Pakolásokkal, olajokkal tápláljuk hajkoronánkat.
4. A vitamínos samponok és hidratáló balzsamok használatát fényességgel hálálja meg a haj.

Bitter Noémi

hirdetés

! NE tartsa otthon
öntse ki
dobja el
lejár, vagy feleslegessé vált
● GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Ide dobja,
ez a helye!*



„Csípőprotézist kaptam egy éve, de sajnos további fájdalmaim, állandó gyulladásom van, ezért várható még egy műtét, amit szeretnék elkerülni. **Lehetséges-e a problémámat összejtterápiás kezeléssel orvosolni?**”
(56 éves, sportos testalkatú férfi vagyok)



Válaszol:

Dr. Molnár Szabolcs PhD.

ortopéd-traumatológus főorvos,
Budapesti Mozgásszervi Magánrendelő

A köznyelvben az úgynevezett összejtterápia, helyesebben regeneratív sejttérápia forradalmian új helyzetet teremt a gyógyításban. A szervezet számos helyéről vehetünk ilyen sejteket, a lényeg, hogy legyenek véredények, magyarul erek, amelyek falában léteznek regenerációra képes sejtek.

A sejtek kinyerése különböző módon történik a különböző szervekből, és felhasználási területük is

kiterjedt. Mozgásszerveknél elsősorban nagyízületi kopásokban használjuk fel őket, alapvetően olyan, kissé kopott ízületekben, ahol protézist még nem ültetnénk be, de már minden racionálisan elérhető kezelésen túl van a beteg, és egyik sem segített. A regeneratív sejtektől azt várjuk, hogy a kissé kopott felszíneken megtapadjanak, és a környezetükben lévő sejtekhez hasonlókká alakuljanak. Tudnak segíteni a fájda-

lomszabályozásban is. Azokban az esetekben, ahol protézis a szakmai döntésünk, ott nem használjuk ezt a technikát.

Az Ön esetében, ahol már megtörtént a protézis beültetése, sajnos ez a lehetőség elveszett. A protézis esetében a gyulladás egy olyan szövődmény, ami nagyon nagy bajt is okozhat, és ha ennek gyanúja fennáll, azonnal ki kell vizsgálni a beteget, és általában – megfelelő protokollok mellett – „két ülésben” (két különböző időben) végzett műtéttel kicseréljük. Az első műtét során tenyésztésre mintát veszünk, kivesszük a protézist, kitakarítjuk az ízületet és egy távtartót helyezünk be. Több hónap elteltével, amikor megbizonyosodunk arról, hogy az alkalmazott antibiotikumos kezelés hatására nincs kórokozó, akkor új protézist ültetünk be.

Abban az esetben, amikor egy protézis megmozdul vagy kilazul, akkor csak mechanikai kopás és az általa okozott gyulladás áll fenn. Ekkor természetesen, úgymond „egy ülésben” végzendő a csere. Az Ön esetében sajnos nem alternatíva a regeneratív sejttérápia.

KVÍZ
nyertes

A februári Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/b, 3/a.

A nyertes **BELLA GÁBOR** Kaposvárról.

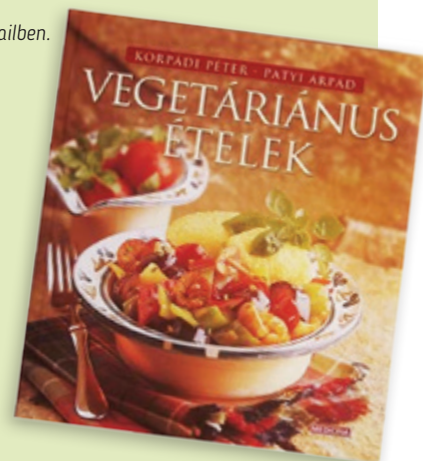
KVÍZ – március

Kedves Olvasóink!

A **PATIKAPACK KFT.** jóvoltából a képen látható szakácskönyvet sorsoljuk ki azok között, akik helyesen válaszolnak az alábbi kérdésekre.

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

- 1. KINEK NEM AJÁNLOTT A VEGETÁRIÁNUS ÉTREND?**
 - a. túlsúlyos embereknek
 - b. várandós vagy szoptató nőknek
 - c. időseknek
- 2. MELYIK NÖVÉNYCSOPORT JELENT KIVÁLÓ FEHÉRJEFORRÁST?**
 - a. citrusfélék
 - b. bogyós gyümölcsök
 - c. hüvelyesek
- 3. MIT NEM FOGYASZTANAK A VEGÁK?**
 - a. alkoholt
 - b. állati eredetű táplálékot
 - c. búzát



 BÉRES

ÚJ ÖSSZETÉTEL, VÁLTOZATLAN ÁRON!

- 1500 MG GLÜKOZAMIN-SZULFÁT
- 120 MG KONDRITIN-SZULFÁT
- 120 MG C-VITAMIN
- 1200 NE D₃-VITAMIN

A NAPI ADAGBAN (2 FILMTABLETTA)



A Béres Porcerő FORTE 1500 filmtabletta ízületi megbetegedésben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű speciális gyógyászati célra szánt tápszer. Egészségpénztári számla terhére megvásárolható. A készlet erejéig kapható.
További információ: beresmozgas.hu

 BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez