

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. DECEMBER

A HÓNAP
TÉMÁJA

BioCo:
A csontok
egészsége

INTERJÚ

Kapuvári Gábor
szerkesztő,
műsorvezető

ÉLETMÓD

A mozgás
örömeért

PSZICHOLOGUS

Mi a baj
a szilveszterrel?

TÁPLÁLKOZÁS

Nehéz ételek
okozta
problémák

The image shows a woman with blonde curly hair, wearing a white button-down shirt and grey trousers, sitting on a light-colored sofa. She is smiling and looking towards the camera. In the foreground, there is a box of BioCo OsteoFemin. The box is white and orange, with the BioCo logo at the top. Below the logo, it says 'EGÉSZSÉGRE TERVEZVE'. The main text on the box is 'osteozid FORMULA' and 'OSTEO FEMIN'. Below that, it says 'a csontok ásványi anyag veszteségének csökkentéséért, 50 év feletti nőknek'. At the bottom right of the box, it says '60 db'. The background is a bright, modern interior with a lamp and a chair.

HEGYI BARBARA | SZÍNÉSZNŐ

„HOGY A CSONTJAIM EGÉSZSÉGESEK MARADJANAK!”

8féle hatóanyagot tartalmazó készítmény OSTEOZID® formulával, speciálisan 50 év feletti nőknek kifejlesztve.

A kalcium és a D-vitamin hozzájárul a csontok ásványianyag-vesztésének csökkentéséhez a változókór után lévő nőknél. A kalcium és D-vitamin ilyen irányú jótékony hatása 50 éves vagy annál idősebb nők számára legalább napi 1200 mg kalcium és 20 µg D-vitamin valamennyi forrásból származó bevitelével érhető el. Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. | BioCo Magyarország Kft.

BIOCO.HU

Butik től

ALLIX-FORTE TÉLEN IS EGÉSZSÉGESEN!

Hatóanyagai támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát, segítik az immunrendszer hatékonyságát a téli megfázások idején. A készítmény összetevői légúti allergiák esetén is kedvező hatásúak.

Összetevők:

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



Hazai gyártású termék

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

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

MAXIMUS A FÉRFIAK EGÉSZSÉGÉÉRT

A napi vitaminszükséglet mellett segíti az általános és genitális vérkeringést (L-arginin), növénykivonatai a férfiszervezet fittségét, roborálását.

Hatóanyagai segítik a férfiak

- szellemi, fizikai erőnlétét,
- szervezetének vitalitását,
- teljesítőképességét,
- szexuális egészségét.



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

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

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, ginzeng, ginkgo, maca, görögszéna

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

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

NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!

LÁJKOLD A SZÍVED!

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.



www.panangin.hu

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer.
A kezelőorvos jóváhagyásával.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu.
Document ID: KEDP/DAC5YH, Lezárás dátuma: 2019.09.09.

RICHTER GEDEON

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

Az első tünetektől



A letapadt hurutos váladék eltávolítása érdekében érdemes már az első naptól hurutoldót használni. Az ACC 200 mg granulátum segít megtisztítani a légutakat. Célzott megoldást nyújt a hurutos köhögés első tüneteitől.

OACC1562/11.19

Vény nélkül kapható, acetilcisztein tartalmú gyógyszer.
Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

vitaking MB
www.vitaking.hu
MAGYAR
BRANDS
2019



A kiegyensúlyozott hétköznapiért

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban.

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

VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA!



Megjelent a Calcisol™ termékcsalád, mely amellett, hogy komplex összetételű biztosítja a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel. A szerves kalcium nagyon jól hasznosul és könnyen emészthető forma, ami különösen fontos, mert a kor előrehaladtával a szervezet egyre kevésbé hatékonyan szívja fel a kalciumot. Nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést sem. Nem véletlen mondják, hogy a csontok szerves kalciumot érdemelnek!

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

Küzdje le az orrdugulást!



RICHTER GEDEON

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml, xilometazolin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu. Document ID: KEDP/DACDQP, Lezárás dátuma: 2019.11.26.

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



Szerkesztői levél

Olvastam egyszer egy tudományos-fantasztikus novellát, ami azt találgatta, milyen lesz az emberek kinézete néhány tízezer év múlva. A novella feltételezése az volt, hogy alkalmazkodni fogunk a környezet változásaihoz, ahogy az evolúció során

eddig is tettük. Késői leszármazottainknak óriási szeméi lesznek – hiszen a számítógép előtti munkavégzéshez erre az érzékszervünkre van szükség a leginkább –, a gerince elsatnyul, mert az csak fáj, ha sokat ül, alsóteste pedig úgy alakul át, hogy a lehető legkényelmesebb

legyen az ülés. Nekem ez nem tetszik, én mellett szavazok, hogy maradjunk, amilyenek most vagyunk. De lehet, hogy már késő: a változás elkezdődött?

Ötből négy tizenéves nem mozog eleget

A 11 és 17 év közötti korosztályban ötből négyen nem sportolnak eleget az Egészségügyi Világszervezet első ilyen jellegű, több mint 146 országban végzett kutatása szerint. Emiatt kárt szenved a gyerekek egészsége, agyfejlődése és társas képességeik is. A jelentés szerint a napi ajánlott mozgásmennyiség hiánya univerzális probléma a gazdag és szegény országokban is. Szakértők szerint a világjelenség nem a gyerekeket jellemzi, az ok inkább az, hogy a felnőttek nem helyezik előtérbe a testmozgás fontosságát. A digitális szórakozási formák is óriási

konkurenciát jelentenek a szabadban töltendő idővel szemben.

Mark Tremblay, a kanadai Eastern Ontario Research Institute gyermekkorházának munkatársa elmondta: „Az elektronikus forradalom alapvetően átalakította az emberek mozgási szokásait azzal, hogy megváltoztatta, hogyan és hol élnek, tanulnak, dolgoznak, játszanak, utaznak. Fokozatosan bezárta őket a négy fal közé, leggyakrabban a székeikre szögezte őket. Az emberek kevesebbet alszanak, többet ülnek, ritkábban sétálnak, rendszeresebben autóznak és kevesebb testmozgást végeznek, mint korábban.” (MTI)



Impresszum

Felelős kiadó:

Press GT Kft.

Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg 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

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Hubay Csilla

E-mail: hubaycsilla@gyogyhir.hu

Telefon: (06-1) 411-1866

Balla Anikó

E-mail: ballaaniko@gyogyhir.hu

Telefon: (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

Terjesztés:

Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

Press 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 szemlézi a megújult



www.observer.hu

GYOMORÉGETŐ ünnepek

A felnőttek közel fele legalább havonta egyszer küzd gyomorégéssel. Ez az arány decemberben, az ünnepek környékén a többszörösére emelkedik. Ennek fő okai a túlevés, a gyorsan evés, a zsíros, fűszeres és savas ételek, a szénsavas üdítők, a cukros sütemények, az édességek és a dohányzás. Sajnos az ízletes magyar konyha és a tipikus ünnepi fogások nem segítenek a megelőzésben.

A gyomorégés a szegycsont mögött jelentkező égető, fájdalmas érzés, mely akár a nyak vagy a váll irányába is kisugározhat. A helytelen és rendszertelen táplálkozás, valamint a sok stressz következtében gyengül a gyomor természetes védekező rendszere és akár reflux, gyomorfekély vagy – gyulladás is kialakulhat.

Kinek ne lenne ismerős a gondolat, hogy majd az új évben abbahagyom a dohányzást, nem iszom annyi alkoholt, nem eszem annyi édességet vagy nem iszom energitalokat. Igen ám, de a szervezetünk nem így működik. Pont azzal ártunk a legtöbbet, hogy a végleteket feszegetjük. Megengedjük magunknak, hogy az óévben már annyit együnk, igyunk amennyit csak akarunk és majd az új évben rá vesszük magunkat a koplalásra. Természetesen nem könnyű nemet mondani az ünnepi ételekre, azonban lehet őket mértékkel fogyasztani.

Trükkök a túlevés elkerülésére

Az alábbi tanácsok megfogadásával pedig máris sokat tehet a gyomorégés elkerülése érdekében és nem is kell januárig várnia a betartásukkal.

- 1 Ha saját maga főz, válasszon soványabb húsokat és alacsonyabb zsírtartalmú hozzávalókat (például tejfölt, tejet). A köretekkel is lehet egy kicsit trükközni: próbáljon minél több párolt zöldséget csempészni a menübe. Ha rizzsel keveri őket például, akkor talán még a változatosabb családtagok is megeszik.
- 2 Egyen lassan és rágjon alaposan!
- 3 Alvás előtt 3 órával már ne egyen semmit!
- 4 Szénsavas üdítő és ásványvíz helyett válassza a szén-savmentes vizet!
- 5 Érdemes olyan gyógyteákat is fogyasztani, amik segítik az emésztést – alkalmas erre a célra például a kakukkfű és citromfű.
- 6 Napi 2 kávénál ne igyon többet!
- 7 Csínján az alkohollal és a dohányzással!
- 8 Ne nasizzon tévénézés közben! Észre sem vesszük, milyen sokat fogyasztunk a süteményekből, ha nem figyelünk oda. Ha nem tud lemondani a rágcálnivalóról, akkor az legyen alma vagy sárgarépa.
- 9 Ne feledkezzen el a mozgásról! Nem karácsonykor kell elkezdni sportolni, de sétálni érdemes, legalább a kilátásban is gyönyörködhet.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

HIRDETÉS

Bánjon jól a gyomrával!

Előétel mellé,
gyomorégés ellen



Szedjen étkezés előtt
1 órával Quamatel® Mini-t
és előzze meg
a gyomorégést!
A Quamatel® Mini napi
1 tablettával hatásosan
csökkenti a gyomorsav
túltermelődését.

RICHTER GEDEON

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

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

VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA a csontok egészsége a tét

A kalciumpótlás sokak számára elengedhetetlen. Mégis egyre többen aggódnak amiatt, hogy a kalcium lerakódik, és nem a megfelelő módon épül be. Valóban nem mindegy, milyen formában pótoljuk?

Az élet korai szakaszában nagyobb mennyiségű csont képződik, mint amennyi lebomlik. De az idő előrehaladtával a csontok bomlása gyorsabbá válik, mint az új csont képződése, és az idő múlásával a kalcium elfogyhat a csontból. A pótlás ilyenkor elengedhetetlen.

Miért fontos a szerves forma?

Minél korábban kezdünk odafigyelni csontjainkra, annál hatékonyabbak leszünk. Ám amikor kalciumot tartalmazó készítménnyel egészítjük ki étrendünket, nem a kalcium mennyiségét érdemes nézni, hanem a kalcium formáját, azaz hogy az adott készítmény jól hasznosuló, szerves kötésű formában tartalmazza-e a kalciumot. Mivel az emberi test szerves, szervesen kötött formában jól fel tudja venni az ásványi anyagokat is. Ilyen formában található az ásványi anyagok a gyümölcsökben és a zöldségekben is.

Fontos, hogy beépüljön, ne lerakódjon!

Mára már számos kísérlet és vizsgálat igazolja, hogy az ásványi anyagok és nyomelemek biohasznosulása a szerves

A patikákban kapható kalciumkészítmények nagy része kalcium-karbonátként tartalmazza a kalciumot. A kalcium-karbonát szervesen kötött vegyület, a köznyelvben vízkőként vagy krétaként ismert. Felszívódása függ a szervezet pH-értékétől, és néhány embernél gyomor-bélrendszeri tüneteket és székrekedést is okozhat.



formájú vegyületekből jellemzően magasabb, mint a szervesen kötött sók esetében. Az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) szakmai állásfoglalásaiban is megjelentek azok a következtetések, melyek egyes szerves kötésű vegyületformákat igazoltan jobb felszívódásúnak találtak, mint a szervesen kötött formákat.

Mivel a szerves formák hasznosulása jellemzően jobb, így alacsonyabb mennyiség bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás. Különösen fontos ez azért is, mert a kor előrehaladtával a szervezet egyre kevésbé hatékonyan szívja fel a kalciumot.

Egy megdöbbentő vizsgálat

Hogy milyen megdöbbentő is lehet a különbség a szerves és szervesen kötött formák hasznosulása között, jól mutatja egy a közelmúltban publikált tudományos kutatás. A vizsgálatban a magnézium különböző formáinak hasznosulását figyelték, és azt találták, hogy a szerves formában lévő (magnézium-citrát) hasznosul a legnagyobb mértékben. A vizsgálat viszont nem mutatott lényeges eltérést a placebo és a szervesen kötött magnézium hasznosulása között. Mit jelent ez?

Azt, hogy nem lehetett kimutatni a szervesen kötött magnézium értékelhető hasznosulását a szervezetben.*

Mire figyeljünk a választáskor?

Mivel a szerves formák lényegesen értékeesebb, és ezért drágább alapanyagok, mint a szervesen kötött formák, sok termék esetében csak dúsításként alkalmazzák ezeket. Így a kalcium nagy része továbbra is szervesen kötött formában található a készítményben. Mire figyeljünk vásárláskor? Arra, hogy

az adott készítmény 100%-ban szerves formában tartalmazza a kalciumot.

A szerves kötésű kalcium-citrát:

- ✓ jól felszívódó és könnyen emészthető
- ✓ a kedvező biohasznosulásnak köszönhetően kisebb dózis bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás
- ✓ felszívódása nem függ a szervezet pH-értékétől
- ✓ nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést
- ✓ a citrát savanyítja a vizeletet, így nem tudnak kiválni a kalciumkövek

Emellett a szervezet kiegyensúlyozott kalciumháztartásához és csontanyagcseréjéhez fontos vitaminok a D₃- és K₂-vitamin, további fontos ásványi anyagok pedig a cink és a mangán.



Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: SDM Pharma&Food Kft., www.calcisol.hu

* Magnesium Research VOLUME 16, NUMÉRO 3, SEPTEMBER 2003 // Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study (p.183-91) Ann F Walker, Georgios Marakis, Samantha Christie, Martyn Byng

Gyerekek kóstoltak mézet a Mézes reggeli programban



Országsszerte több mint 1200 helyszínen csaknem kétszáz-ezer gyermek kóstolt mézet a mézfogyasztást népszerűsítő Mézes reggeli programban. Nagy István agrárminiszter az Országos Magyar Méhészeti Egyesülettel, az Agrármarketing Centrummal és a Nemzeti Agrárgazdasági Kamarával a program nyitóeseményén hangsúlyozta: fontos, hogy a gyerekek figyelmét felhívják a méz fogyasztására, mert a méz egészséges élelmiszer. „Meg kell tartanunk azt a tevékenységet, amit a méhek végeznek, hiszen a beporzással a teremtett világot tartják fenn. Ha fogyasztjuk a mézet, biztosítjuk a méhek munkáját, a méhészet tevékenységét, amivel elősegítik azt, hogy fenntartható világban élhessünk” – tette hozzá. A Mézes reggeli programot Szlovénia 2007-ben indította el, majd több európai ország csatlakozott hozzá, Magyarországon 2014-től tartanak rendezvényeket.

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek káros hatásai

Az amerikai Betegségmegelőzési Központ (CDC) kutatók szerint a szervezetbe jutó ultrafeldolgozott élelmiszerekből származó kalória minden 5 százalékos növekedésével ugyanilyen arányban csökken az általános szív- és érrendszeri egészség. Azok a felnőttek, akik kalóriabevitelük mintegy 70 százalékát ultrafeldolgozott élelmiszerek formájában fogyasztják el, az ideális kardiovaszkuláris egészség szintjének csupán felével élnek azokhoz képest, akik a teljes kalóriabevitelük legfeljebb 40 százalékát viszik be szervezetükbe ilyen ételek formájában. Azokat nevezik ultrafeldolgozott élelmiszereknek, amelyek teljesen vagy jórészt olyan táplálékból kivont anyagokból állnak, mint a zsírok, keményítők, hidrogénezett zsírok, hozzáadott cukrok, módosított keményítők és ide tartoznak olyan adalékok, mint a mesterséges ízesítők, színezékek vagy emulgeálószer. Ilyen termékek például az üdítőitalok, a csomagolt sós rágcsálnivalók, sütek, feldolgozott húskok, por formájú és előcsomagolt levesek – írja a Science Daily tudományos-ismeretterjesztő portál.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Törekedni kell a helyes antibiotikum-használatra

Horváth Ildikó egészségügyért felelős államtitkár szerint az antibiotikum-rezisztencia nagy kihívás az egészségügyi ellátás során; ezen készítmények túlzott használata betegbiztonsági kockázatot jelent. 2018-ban hoztak rendeletet a kórházon belüli fertőzések minél hatékonyabb megelőzésére, és fontosnak tartották, hogy erre plusz forrásokat biztosítson a kormány. Már a háziorvosi ellátás során igyekeznek a műszerfejlesztésekhez hozzájárulni, hogy az orvosok ne csak a jó szakmai tapasztalatukra támaszkodhassanak. Horváth Ildikó beszélt arról is, hogy Magyarországon komplex az egészségügyi ellátással összefüggő fertőzések jelentése, ellenőrzése, de fontos ezen ellenőrzés erősítése. Müller Cecília országos tisztifőorvos szerint tudatosítani kell a lakosságban is, hogy antibiotikumot csak orvos utasítására szedjen annyi ideig és dózisban, ahogy azt az orvos rendeli.

Vényköteles lesz néhány fájdalomcsillapító

Jövő év május 1-jével vénykötelessé válnak a 600 és 800 milligramm ibuprofén és 300 milligramm dexibuprofén tartalmazó fájdalomcsillapító tabletták – közölte honlapján az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet. A döntés előzménye, hogy az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) 2014-ben indított vizsgálata arra a következtetésre jutott, hogy az ibuprofén magas napi összdózisa fokozott szív- és érrendszeri kockázattal jár, ami már orvosi kontrollt igényel. Az ibuprofén Magyarországon jelenleg szinte kizárólag vény nélkül érhető el. Alacsonyabb, 1200 milligrammnál kisebb napi dózisban széles körben használják heveny fájdalom, láz, meghűlés enyhítésére, magasabb dózisban reumás betegségek hosszú távú kezelésére ajánlják.

Intézkedéscsomaggal segítik a cukorbeteg gyerekeket

A kormány intézkedéscsomaggal segíti az 1-es típusú cukorbetegséggel élő mintegy 4000 gyermeket; szüleik indokolt esetben jogosultak lesznek a gyermekek otthongondozási díjára. Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere fontos intézkedésnek nevezte, hogy a gyerekeknél január 1-jétől a szöveti cukor mérésére alkalmas szenzort befogadják a társadalombiztosítás, és azt is, hogy az inzulinpumpa és kiegészítői egységesen 98 százalékos tb-támogatással lesznek elérhetők. Ötszáz millió forinttal támogatják a diabéteszcentrumokat és 100 millióval a civil szervezeteket. Az intézkedés része továbbá, hogy az óvodákban, iskolákban támogatják a beteg gyermekek életminőségének javítását, például a konyhai személyzet felkészítésével, edzők, sportorvosok képzésével.

MERT CSONTJAINK
SZERVES KALCIUMOT
ÉRDEMELENEK.



„Annyi éves vagyok,
amennyinek érzem magam!”

CALCISOL™

100% SZERVES KALCIUMMAL

A Calcisol™ termékcsalád mellett, hogy komplex összetételt biztosít a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel, melyek szerves kalcium-karbonátot tartalmaznak. A szerves kalcium jól felszívódó, könnyen emészthető, felszívódása nem függ a szervezet PH értékétől, és nem okoz gyomorbélrendszeri tüneteket vagy székrekedést. Kapható a patikákban és a webáruházakban.

5 AZ 1-BEN KOMPLEX ÖSSZETÉTEL



100% SZERVES KALCIUM 2000NE D3 MIKROKAPSZULÁZOTT K2 SZERVES CINK MANGÁN

www.calcisol.hu

A Calcisol 5féle hatóanyaga (kalcium, D3- és K2-vitamin, cink és mangán) hozzájárul a csontozat megfelelő szerkezetének fenntartásához. Étrend-kiegészítő. Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: SDM Pharma & Food Kft.

Több mint torna – ÉLETFORMA

„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell, a karosszékből álljanak most fel!” Akinek a fenti sorok olvasásakor máris a fülébe cseng a dallam, nyugodtan pattanjon fel, és hagyja a magazint későbbre. Aki azonban nem ismeri az egykor volt TV-torna főcímdalát, olvassa tovább a cikket! Időutazásra hívjuk Önöket, hiszen, ha tetszik, ha nem, a testünk változik, sok mindenről le kell mondanunk, amit évekkkel, évtizedekkel ezelőtt megtehettünk. Ugyanakkor új lehetőségek is nyílhatnak, ha mi magunk nyitottak vagyunk. Az idősödés folyamata lelassítható, ha az életünkbe beépítjük a mindennapi mozgást.

„**A** fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a szellem és a lélek állapota: az akarat- és a képzelőerő, az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a lustaságon.” Albert Schweitzer Nobel-békedíjas filozófus, orvos szavai jutottak eszembe, és rögtön utána egy anekdota Molnár Ferencről. A híres író egy alkalommal – mint a Cultura magazin idézi –, a Színházi élet riportérének a régi darabok felújításának gondjairól mesélt: „A régi darabok felújítása örök-ké aktuális kérdés, de nem szabad megfélemleni arról, hogy a „leporoláshál” nagyon kell vigyázni. Velem például megtörtént, hogy egyik régi darabomat műsorra tűzték, mire kicsit kijavítottam a szöveget. Néhány szó vagy mondat volt az egész. Így például fiaker helyett taxit írtam és ahol hosszú, hullámos haja volt a hősnőnek, azt – megrövidítettem. Egy mondatot azonban elfelejtettem kijavítani. Ez a mondat így kezdődött: „Egy negyvenöt éves öregúr...” És nem jutott eszembe, hogy azok az idők rég elmúltak, amikor negyvenöt éves korában „öregúr” volt az ember. Ma negyvenöt éves korában nem „öreg” az ember. Hála Istennek” – és valóban...

Örök fiatalság?

Az öregedés az élet része, ezzel mindannyian tisztában vagyunk – ám az már nagy kérdés, miért fog az idő egyeseken jobban, másokon kevésbé? Biztosan mindenki ismer a környezetében olyan nyugdíjaskorút, aki még „hegyeket mozgat”, másoknak már a lépés is nehezebbre esik 60 évesen. A tudósok szerint 120 évig élhetnének a sejtjeink programja szerint – idézi az egyik szaklap Székács Béla egye-

temi tanárt, geriáter szakorvost. Bennünk van a hiba? A környezeti hatások rontják az esélyeinket? Valamit rosszul csinálunk? És egyáltalán: létezik jó út? Itt és most ezekre a kérdésekre nem adhatunk választ, hiszen az ez irányú kutatásokban is még mindig sokkal több a kérdés, mint a válasz. „A legtöbb, amit már ma is megtehetünk, hogy 45-50 éves korunkig tudatosan alakítjuk életmódunkat, hogy megőrizzük egészségünket, mégpedig azért, hogy a néhány évtizeddel később észlelhető hanyatlás „magasabb szintről” induljon” – összegzi a szakember.

Táncórák idősebbeknek és haladóknak

Az emberi szervezet mozgásra termett, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás amellett, hogy jót tesz a testi-lelki egészségünknek, javítja állóképességünket, teljesítőképességünket, általa kitaróbbá válunk. Létfontosságú az egészség megőrzése szempontjából, és döntő szerepe van az ideális testsúly elérésében és megtartásában. Minden fajta testedzésnek megvannak a saját szabályai, de vannak általános érvényű elvek is. Például tévesen terjedt el az a nézet, hogy „fájdalom nélkül nincs eredmény” – mondják a gyógytornászok. A szakemberek azt tanácsolják: soha

ne edzünk kimerültségig, és inkább könnyed mozgásfajtákat válasszunk.

A jóga több mint a torna

Ez a több ezer éves tudomány sokkal összetettebb, mint bármelyik más nyugati sport vagy mozgásrendszer. Egy olyan eszközrendszer, ami nemcsak átmozgatja a testet, hanem képes helyreállítani az egyensúlyt, harmóniát hoz az életünkbe. Minden gyakorlat egyszerre hat fizikailag, mentálisan és energetikailag. Persze, biztosan eszükbe jut, hogy mégis, ki tudja 50 évesen a nyakába tenni a lábát? Tévhit, hogy a jóga nyakatekert pózokból áll, amelyeket lehetetlen megcsinálni. A jóga-nak fontos eleme, hogy a saját lehetőségeinket figyelembe véve gyakorolhatunk, a fokozatosságot szem előtt tartva.

A kerékpározás is nagyon jó mozgásforma 50 év felett, ugyanis az aerob és a ciklikus mozgásformák közé tartozik. Az úgynevezett funkcionális tréningek felkészítik a szervezetet, az izomzatot a folyamatos igénybevételre, a mindennapi mozgásokra. A csoportos edzések változatos eszközhasználata, a gyakorlatok kombinálhatósága erősíti a törzsizmokat, a hát- és hasizmokat, és jelentősen fejleszti az állóképességet.

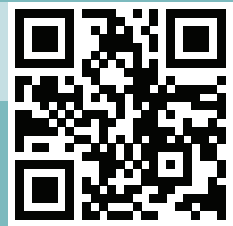
Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Szabó-Kocsis Krisztina

reumatológus elmondja,
melyik napszakban érdemes tornázn.



TÁMASZ CÉLJAINKHOZ

A BioCo OSTEOFEMIN® 8 féle hatóanyagot tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény osteozid® formulával, speciálisan 50 év feletti hölgyek számára kifejlesztve.

Az élet minden szakasza kihívásokkal teli. Ezek a kihívások ötven éves kor felett sem vesznek el, sokkal inkább átalakulnak. Ötvenes éveinkben kiteljesedünk a munkánkban, gyermekeink útját tovább egyengetjük, számtalan feladattal éljük a mindennapokat. Mindeközben igyekszünk énidőt biztosítani magunknak a sportoláshoz, kedvenc hobbinkhoz, a baráti találkozásokhoz. Bármilyen tevékenységgel is töltjük meg elkövetkezendő éveinket, saját céljainkért akkor tehetjük a legtöbbet, ha tudatosan óvjuk egészségünket!

MIT TEHETÜNK CSONTJAINK EGÉSZSÉGÉÉRT?

Fontos odafigyelnünk a szervezetünkben zajló láthatatlan változásokra. Bizonyított tény, hogy egy meghatározott életkor fölött a hölgyek csontjainak ásványianyag-sűrűsége természetes módon csökkenhet. A vitalitás megőrzéséhez különösen oda kell figyelni a csontjaink egészségére, hiszen az alacsony csontásványianyag-sűrűség a csontritkulás miatti csonttörés kockázati tényezője.¹

A BioCo OSTEOFEMIN® a hatóanyagok gondos megválogatásával, speciálisan 50 év feletti hölgyek számára készült, hogy csontjaik megkapják azokat a hatóanyagokat, melyekre szükségük van, hogy sokáig erősek, egészségesek maradjanak.

EGYEDI MEGOLDÁS: OSTEOZID® FORMULA

A készítmény elsőként tartalmazza azt az OSTEOZID®-formulát, amely komplexen tartalmazza a K-vitamin mindkét formáját (K₁- és K₂-vitamin). A K₂-vitamin kizárólag All-Trans menakinon-7 formában, mikrokapszulába zárva került a termékbe. Emellett nagy koncentrációban biztosítja a kurkuma kivonat értékes hatóanyagait, az egyes kurkuminoid vegyületeket (demetoxi-kurkumin, bisdemetoxi-kurkumin). A kurkuma elősegíti a csontok és ízületek egészségének megőrzését.



Mindezek mellett az OSTEOFEMIN® komplex hatóanyag-összetétele növényi eredetű rezveratrolt, kizárólag szerves kötésű kalciumot, cinket és krómot, valamint mangánt tartalmaz mely hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez és a normál csontozat fenntartásához.

Speciális K₂-vitamin az OSTEOFEMIN®-ben

A csontokra jótékonyan ható K₂-vitamin ásványi anyagok környezetében (mint például kalcium) könnyen lebomlik. Azért, hogy a készítményben található K₂-vitamin megőrizze stabilitását, így garantáltan kifejthesse jótékony hatását, egy speciális technológiával előállított K₂-vitamint választottunk. Az OSTEOFEMIN®-ben található K₂-vitamint egy speciális mikroköpeny védi, ezzel biztosítva a hatóanyag mennyiségét a minőségmegőrzési idő végéig.

¹ A csonttörésnek több kockázati tényezője is van, nem csak az alacsony csontásványianyag-sűrűség. Ez utóbbi befolyásolása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet.

Epés megjegyzések

Halászlé, töltött káposzta, rántott hús, franciasaláta, bejgli, szaloncukor és sorolhatnám még az ételeket, melyeket az átlag magyar ember biztosan fogyaszt decemberben. Az ünnepek környékén hajlamosak vagyunk jobban elengedni magunkat.

A munkahelyi rendezvények, családi vacsorák és baráti összejövetelek, mind arra készítetnek minket, hogy többet együnk és igyunk az átlagnál.

Azonban arra már nem gondolunk, hogy mennyire megterheljük ezzel az emésztőrendszerünket. Puffadás, gyomorégés, hányinger, székrekedés, hasmenés és hasfájás keserítik meg az ünnepnapokat. Amennyiben a fájdalom a has felső részére, a jobb oldali bordaívünk alá koncentrálódik, az nagy valószínűséggel utal epeproblémára. Akár a hátba, illetve a jobb vállba is kisugározhat. Általában epegörcs, -homok vagy -kő áll a hátterében.

Az epét a máj termeli, az epehólyagban gyűlik össze és innen kerül majd a bélbe. Kiemelkedő szerepet játszik a zsírok lebontásában és bizonyos anyagcseranyagok eltávolításában. Az epesavak vízdoldékonyvá teszik az általunk elfogyasztott táplálék zsír alkotórészeit, ezáltal elősegítik az emésztést, valamint a zsírdoldékony vitaminok bélből történő felszívódását. A májsejtek koleszterinből állítják elő az epesavakat, így a koleszterin szervezetünkben történő kiválasztásában is fontos szerepet játszanak.

Epehólyag, epekő

Az epehólyag leggyakoribb betegsége a kő kialakulása. A férfiak 8, míg a nők 20 százalékánál fordul elő. Kialakulására hajlamosít az elhízás, a magas triglicerid- és koleszterinérték, a női nem, a cukorbetegség, a szigorú diéta és böjtölés, valamint az ismételt terhesség és szoptatás. Gyakori a családi halmozódás.

Sok esetben a kisebb kövek semmilyen panaszt nem okoznak, azonban amikor az epeutakba kerülnek és akadályozzák az epe kiürülését az epehólyagból, vagy elzárják a nyílását, akkor jelentkeznek a panaszok, mint például hasi görcs,

Egy partner 35 százalékkal növeli az elfogyasztott étel mennyiségét, ha négyen vagyunk, az 70 százalékkal. **Amennyiben heten ülünk egy asztalnál, akkor átlagosan kétszer annyit eszünk, mint egyedül.**

hányinger, hányás és gyakori bőfögés. Ezek többnyire zsíros ételek elfogyasztása után jönnek elő, mivel ilyenkor a máj epetermelése fokozódik, azonban az a kövek miatt nem tud rendes ütemben kiürülni. Ha az epehólyag begyullad, láz is kíséri. Amennyiben hosszabb ideig áll fent elzáródás, a bőr és a szemfehérje sárgás színűvé válik. Ez az állapot azonnali orvosi beavatkozást igényel.

Táplálkozási tippek

Epebetegség esetén kerüljük a zsíros húsokat, a szalonnát, kolbászt, szalámit, felvágottakat, virslifélét, a kelt tésztából készült ételeket, az erős fekete kávé és teát, valamint az alkoholt. Egyénenként változik, hogy ki mit nem tud megemészteni, így lényeges, hogy felismerjük melyik ételektől érdemes tartózkodnunk. Fontos a bőséges, szénsavmentes folyadékfogyasztás és szedjünk emésztést segítő készítményeket. Akut fájdalom esetén vegyünk be görcsoldót és fájdalomcsillapítót.

Bizonyos illóolaj keverékek cseppekben gyorsan enyhítik a tünetet, kapszula formában pedig kiválóan alkalmas tartós kezelés esetén.

Mindennapi táplálkozásunkba építsünk be emésztést javító gyógy- és fűszernövényeket is. Ezek vagy az epe termelését, vagy az ürülését fokozzák, valamint általában étvagyjavító hatásuk is van. Ilyen, úgynevezett kolagóg növény például az articsóka, a kurkuma és a borsmenta.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyszerész

HIRDETÉS

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epékő vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epéképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott

• Epekímélő étrend:
www.satco.hu


Pharmaceuticals Ltd.
Bonyod, Győr, Hódmezővásárhely


www.satco.hu

• Növényi eredetű,
tisztá hatóanyagok

ROWACHOL®

lágycapszula •  **belsőleges oldatos cseppek** 

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: satco@satco.t-online.hu

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



Mit tegyek, ha erős csontokat szeretnék?

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, amikor megtudtam, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

A mióta közeleg a változókör, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium-tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás és nem tud úgy játszani az unokákkal, ahogyan szeretne. Nekem nagyon fontos a mozgás, amiről idősebb korban sem szeretnék lemondani.

Aztán olvastam egy cikket arról, hogy **noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben.** Ez megdöbbentett, ezért utánaolvastam az interneten és megkérdeztem egy orvos ismerősömet is.

A csontoknak fontos tápanyagok:

- **Kalcium** – a csontok egyik fő alkotóeleme
- **D-vitamin** – segíti a kalcium felszívódását
- **K-vitamin (elsősorban a K₂-vitamin)** – segíti a kalcium beépülését a csontokba
- **Magnézium** – a csontok fontos alkotórésze, a testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található
- **C-vitamin** – hozzájárul a normál kollagénképződéshez és ezen keresztül a csontok normál működéséhez
- **Cink és mangán** – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához



Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba bizonyos vitaminok, nyomelemek nélkül.

- Szükség van **D-vitamin**ra, mert ez segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
- A **K-vitamin**nak (ezen belül elsősorban a **K₂-vitamin**nak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is nagyon fontos a csontoknak: ugyanis a csontot kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti a kollagén képződését.
- A csontoknak a kalciumon kívül fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található.
- A **cink és a mangán** olyan nyomelemek, melyek részt vesznek a csontképződésben, így szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

Kiderült számomra az is, hogy a **csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik.** Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális

körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

Amikor ezeket megtudtam, már csak az volt a kérdés, hogy hol találok olyan komplex készítményt, amely a csontok számára fontos tápanyagokat tartalmazza.

Nagyon megörültem, amikor hallottam a CalciTrio Extráról, amit a csontok multivitaminjának is neveznek. Így nem kell azzal foglalkoznom, hogy külön-külön szedjem be azokat az ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket, amikre a csontjaimnak szüksége van.



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszer szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Kapható a patikákban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Daya G. u. 3.

Nemzetközi érdeklődés a deutériummegvonás kutatása iránt

Deutériumdepléció Konferencia a daganatos betegségek hatékonyabb gyógyításáért

A deutériummegvonás kutatásának legújabb eredményeiről tanácskoztak a terület vezető szakemberei 2019. október 17-18-án a IV. Nemzetközi Deutériumdepléció Konferencián, Budapesten. A résztvevők bíznak abban, hogy a fiziológiás deutériumcsökkentés a megelőzés és a daganatgyógyászat hatékony eszközévé válhat a közeljövőben, melynek alkalmazásával visszaszorítható a rákos megbetegedések előfordulása, javítható a betegek életkilátása és életminősége.



Somlyai Gábor biológus a világon elsőként kezdte vizsgálni a természetben megtalálható deutérium biológiai szerepét, élettani jelentőségét a sejtosztódás szabályozásában, a daganatos betegségek kialakulásában. Az Országos Onkológiai Intézet főmunkatársaként végzett kísérleteinek eredményeit 1993-ban publikálta a FEBS Letters című tudományos folyóiratban; ezek szerint a deutériummegvonás hatására a daganatos sejtek osztódása leállt, a csökkentett deutériumtartalmú vízzel itatott egerekben pedig a daganatok mérete csökkent, az állatok több esetben tumormentessé váltak. Somlyai dr. 30 éves múltja visszatekintő kutatásai azt igazolják, hogy a hidrogén-deutérium arány változtatása számos élettani folyamatot előnyösen

befolyásol, segít az egészségmegőrzésben, és javítja a teljesítőképességet. Napjainkban már a világ számos kutatóintézetében és egyetemén kutatják a természetben megtalálható deutérium biokémiai-, genetikai- és élettani folyamatokban betöltött szerepét, és közel 40 független publikáció jelent meg a témában. A 2019. október 17-18-án megrendezett IV. Nemzetközi Deutériumdepléció Konferencia előadói olyan rangos intézményekből érkeztek, mint a svéd Karolinska Intézet, a Los Angeles-i Kalifornia Egyetem, vagy a moszkvai Lomonoszov Egyetem. A tudósok megosztották a deutériumdepléció kutatása és klinikai alkalmazása során elért legújabb eredményeiket, kijelölve az eljárás helyét, szerepét a daganatgyógyászatban, a megelőzésben,

illetve más területeken, például a metabolikus betegségek kezelésében és az öregedéskutatásban. A kétnapos rendezvényen ismertetett tudományos eredmények megerősítik a hidrogén-deutérium izotóppár szabályozó szerepét az élettani-, biokémiai- és genetikai folyamatokban, fontos új adatokat szolgáltatnak a deutériummegvonás hatásmechanizmusára vonatkozóan.

A konferencián Boros G. László, a Kalifornia Egyetem professzora a sejtek mitokondriumaiban zajló hidrogéntranszportról, és az ott termelődő alacsony deutériumtartalmú anyagcserevízhez köthető mechanizmusokról tartott előadást, Roman Zubarev, a svéd Karolinska Intézet professzora pedig a deutériummegvonás hatásmechanizmusára vonatkozóan mutatott be új eredményeket. Az eljárás daganatellenes hatékonyságát a svéd kutatók a deutériummegvonás által előidézett oxidatív stressz apoptózist (programozott sejthalált) indukáló hatására vezetik vissza. Roman Zubarev a közelmúltban a *Molecular and Cellular Proteomics* tudományos folyóiratban megjelent tanulmányában is publikálta eredményeit. Somlyai Gábor a konferencián két előadásban ismertette legújabb kutatási eredményeit a deutérium-hidrogén arány változásának szabályozó szerepéről; a statisztikai adatok szerint az eljárás kiegészítő alkalmazásával többszörözhető a daganatos betegek várható élettartama a csak konvencionális kezelésben részesülő betegekéhez képest.

A szakemberek bíznak abban, hogy a tudományos közlemények egyre növekvő száma, és a nemzetközi konferencia is hozzájárul ahhoz, hogy a fiziológiás deutériumcsökkentés a megelőzés és a daganatgyógyászat hatékony eszközévé válhasson a közeljövőben, melynek alkalmazásával csökkenthető a rákos megbetegedések száma, javítható a betegek életkilátása és életminősége.

Hollauer Tibor

Ca

Mg

K₂

D

Mn

Zn

C

K₁

A Csontok multivitaminja

8 vitamin
nyomelem
ásványianyag

Új!

CalciTrio[®] az egészséges csontokért **Extra**

Töltse fel csontjait tápanyagokkal! Az új **CalciTrio Extra** a kulcsfontosságú kalcium, D- és K₂-vitamin mellett számos további hatóanyagot tartalmaz, melyek hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

www.calcitrio.hu

A kép csak illusztráció. A CalciTrio Extra filmtabletta a terméken feltüntetett vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazza, és nem tartalmazza a képen látható élelmiszereket.

Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, 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.



Sajgó testrészek?



Sajgó testrészek masszírozására.
Speciális hatóanyag komplex,
hozzáadott természetes boróka
és eukaliptusz illóolajokkal.



Keresse a gyógyszertárakban, gyógy-
növény szaküzletekben, drogéri-
ákban, Bijó, Herbaház, Herbária és
MediLine üzletekben.

Gyógynövények a mozgás örömeért

Mozgásszervi betegségeknek nevezzük az izmok, ízületek és csontok kóros elváltozásait, melyeknek több típusát ismerjük (kopásos vagy gyulladásos kórképek stb). A betegségcsoport hazánkban nagyjából minden ötödik-hatodik embert érinti; különösen gyakori az akívan sportolók, a túlsúlyosak és az idősek körében. **A kór kiegészítő kezelésére, és főként a tünetek enyhítésére több gyógynövény is alkalmas.**

A népi gyógyászat régóta kedveli és használja a forrasztófű, sarkosfű és más neveken is ismert **FEKETE NADÁLYTÖVET** (*Symphytum officinale*). Ezt a borágófélék családjába tartozó évelő növényt egyaránt alkalmazzák fekélyekre, csonttörésekre, égési és más sérülésekre, sőt tüdőbetegségek kezelésére is. Témánk szempontjából viszont érdekesebb, hogy reuma, ízületi gyulladás, vérömlenyek, zúzódások, ficam, rándulás kezelésére is használatos. Gyökerét frissen vagy szárítva is felhasználják pl. borogatások készítéséhez. Belsőleg, illetve nyílt sebre nem alkalmazzák, mert így károsíthatja a májat, de terhesség esetén is ellenjavallt.

Az őszirózsafélék családjába tartozó **ORVOSI SZÉKFŰ** – ismertebb nevén kamilla (*Matricaria chamomilla*) – virágzata és illóolaja gyógyító tulajdonságai miatt a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is szerepel. A kamilla nem csupán a megfázás tüneteinek enyhítésére, illetve egyes emésztési problémákra javallott, hanem általános gyulladáscsillapító hatással is rendelkezik: pl. in hüvelygyulladásban szenvedőkön segíthet a kamillás borogatás.

A káposztafélék családjába tartozó **PÁSZTORTÁSKÁT** (*Capsella bursa-pastoris*) legfőképpen vérzéscsillapító hatása miatt alkalmazzák, ugyanis a különböző flavonoidokon, kálium- és kalciumsókön, a kolinon és tiraminon kívül egy vérzéscsillapító peptidet is tartalmaz. (Vérzéscsillapító tulajdonságára utal népi elnevezéseinek egyike is: vérállatófű.) Emellett vizelethajtó, illetve gyulladáscsökkentő hatása is ismert, továbbá évszázadok óta használják izomlazításra, izomfájdalmak enyhítésére.

A **HEGYI ÁRNIKA** (*Arnica montana*) az őszirózsafélék családjába tartozó faj. Drogja a szárított virágzata, amely több gyógyszerkönyvben szerepel Arnicae flos néven. Csak külsőleg alkalmazzák többek között alkoholos kivonatát vagy forrázatát. Kerülni kell, hogy ezek a szemmel, nyálkahártyával, sérült bőrfelülettel érintkezzenek. A népi gyógyászat rándulások kezelésére, izomfájdalmak enyhítésére használja.

Mindenképp szót kell még ejteni az árvacsalánfélék családjába tartozó fűszer- és gyógynövényről, a **ROZMARINGRÓL** (*Rosmarinus officinalis*). Bár Dél-Európában honos, ám Magyarországon is régóta kedvelt. (Ezt bizonyítja többek között, hogy gyógyászati célú felhasználásáról már a 17. században szólnak írott hazai források.) A növény illóolajat, szaponint, cseranyagot tartalmaz. Olaját a népi gyógyászat nem csupán emésztési problémák orvoslására, valamint a gyomor-bél traktus kisebb görcseinek oldására, enyhe perifériás keringési zavarok enyhítésére használja, hanem izom- és ízületi fájdalmak csillapítására is. Nyersen és szárítva is régóta népszerű gyógyfürdők illatosítására – az így előkészített fürdővíz felfrissíti a szervezetet.

VÉGÜL NE FELEDJÜK: a leghatékonyabb gyógynövények sem helyettesítik a szakorvost, illetve szükség esetén a gyógyszeres vagy más kezelést.

Papp György

Leszámolás a felszálló fertőzéssel

Kevés kellemetlenebb betegség van a felfázásnál, ami a fiatal lányokat éppúgy érinti, mint a változó kor utáni nőket. Tél van, hideg van, itt a hólyaghurut ideje...

A hólyaghurutnak (közkeletű nevén felfázásnak) számtalan oka lehet. Legismertebb tünetei az állandó, gyakori vizeletelési inger, szúró érzés, sötét, szagos vizelet, alhasi fájdalom. Bár a köznyelv felfázásként emlegeti, a húgyúti fertőzéseknek csak némi közük van a hideghez, vagy ahhoz, hogy mennyire fázunk. Fontos azonban tudni, hogy a megfázásnak szerepe lehet a betegség kialakulásában, hiszen, ha szervezetünk védekezőképessége gyengül, a különben is jelen lévő baktériumok könnyebben elszaporodnak és kórokozókká válnak – magyarázta lapunknak korábban dr. Regős Imre urológus főorvos.

Mi okozhatja a húgyúti fertőzést?

Például az, hogy a fertőzést okozó kórokozók a gáttájékról és a hüvely környékéről bekerülnek a húgycsőbe, aztán a húgycsővön keresztül bejuthatnak a húgyhólyagba, férfiaknál a prosztatába. A húgycső és a felsőbb húgyutak megbetegedéséért legtöbbször – 10-ből 9 esetben – az E.coli nevű baktérium a felelős. Különösen veszélyeztetettek a cukorbeteg, az aktív szexuális életet élők, és azok, akik a kevés folyadékfogyasztás

miatt vizelet pangással küszködnek. További hajlamossító tényező a méh előreesése és a prosztata megnagyobbodása. Veszélyezteti a húgyút egészségét például, ha télen nem öltözünk fel eléggé, vagy a ruha alá izzadunk, nyáron, ha a hideg kövön mezítláb járunk vagy strandolás után a vizes fürdőruhában maradunk.

A húgyúti fertőzés természetes kezelése

A felfázással háziorvoshoz érdemes menni, ám ha gyakran előfordul, akkor már urológus vagy nőgyógyász szakorvos segítségét kell kérni. A kezelést természetesen az orvos határozza meg, de a betegség legyőzésében egyre inkább szerepet kapnak a gyógynövények, például a tőzegáfonya vagy a kasvirág. Ezek persze csak akkor hatékonyak, ha 100%-os összetételű gyümölcsle vagy kiváló minőségű étrend-kiegészítő formájában juttatjuk a szervezetünkbe. Sokat tehetünk magunkért, ha segítségül hívjuk a vizelethajtó gyógynövényeket, melyek átmosják a szervezet gyulladásban lévő vizeletkiválasztó rendszerét.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

CRAN-C-Forte

PaCran® tőzegáfonya

aranyvesszővel

Mindössze napi 1 db kapszula!

- A PaCran® igazolt, gyors és tartós hatású, szabadalmaztatott tőzegáfonya koncentrátum. Gátolja a baktériumok megtapadását a húgyútban.
- Az aranyvessző hatóanyagai támogatják az alsó húgyutak egészségét.
- Antibiotikumokhoz szedve gátolja antibiotikumrezisztens baktériumok keletkezését.



Újdonság!

www.pharmaforte.hu

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban.

Telefonon: 06-30-2100-155 és interneten: pharmaforte.hu

Valamennyi gyógyszer-nagykereskedő biztosítja.



KÜLÖNÖS SZILVESZTER?

Sokak szemében a szilveszteri multság az év egyik legnagyobb ünnepe. Már jó előre megtervezik az év utolsó és az újév első napját, mert tapasztalatból tudják, a későn ébredők nehezen találnak helyet

az éttermekben, szórakozó helyeken, szállodákban, és a zártkörű házibulik közönsége is már hetekkel, hónapokkal előbb összeáll. Mások nem szeretik ezt az ünnepet.

A „szilveszterpártiak” készülődnek, és mire beköszönt a várva várt este, várakozásaik az egekbe szöknek. Mások viszont egyáltalán nem szeretik, sőt: vannak, akik kifejezetten utálják ezt az ünnepet, az ilyenkor tapasztalható tömeget, a felhajtást és hangzavart, kényszeredettnek és erőltetettnek érzik, hogy „hivatalból” feldobottnak kell lenniük. Ha rajtuk múlik, inkább távol maradnak az ünnepléstől, lehetőség szerint otthon várják meg, hogy az óra elüsse az éjfélét. Egyes vélemények szerint talán utóbbiak vannak többen.

A különbség egyik gyökerét az eltérő személyiség típusokban találhatjuk. Az extrovertált, kifelé forduló személyiségű emberek alig várják, hogy kezdődjön a parti, mert feltöltődnek, ha emberek, nyüzsgés veszi körül őket. Az introvertált, befelé forduló személyiségű emberek jobban kedvelik a csendesebb, elmélyültebb, egyedül vagy szűkebb körben zajló eseményeket, mert ők éppen ettől töltődnek fel, míg a tömeg, a forgatag leszívja az energiáikat. Mindannyian valamilyen arányú keverékei vagyunk e két típusnak, beállítódásunk többé-kevésbé állandó, velünk született.

Vannak azután olyan embertársaink, akikben nagyon jól működik a cirkadián ritmushoz kapcsolódó, az elalvást elősegítő melatonintermelés. Ha leszáll az est, ők elálmosodnak, és nagyon kevés motivációt éreznek, hogy hajnalig fennmaradjanak, bármilyen buli is van kilátásban.

Október, november táján sok emberre telepszik rá egyfajta szezonális depresszió, ami hangulati hullámvölgyekkel, motivációhiánnyal, fáradékonysággal jár együtt, ami ismét csak azt eredményezi, hogy inkább kerüljük a szilveszteri összejöveteleket.

Év végén amúgy is nagy nyomás nehezedik ránk. Munkahelyünkön hajráznunk kell, hogy hozzuk az üzleti terv számaint, időben lezárjuk a még futó ügyeket. Közben egyre nő bennünk

a feszültség a közelgő karácsony miatt is. Az ajándékok beszerzése, a lakás rendbetétele, a sütés-főzés és a vendéglátás kimeríti erőtartalékainkat. Érthető, ha sokan úgy érzik, hogy mire túljutnak a karácsonyi ünnepeken már semmi kedvük kimozdulni, jobban vágnak csendes, pihenéssel eltöltött napokra.

Régen élt elődeink újév éjszakáján elsősorban azt ünnepelték féltelen, harsány jókedvvel, hogy sikerült túlélniük egy újabb évet, és vár rájuk egy még újabb, ami minden bizonnyal jobb lesz, mint az előző. Mivel kevésbé vagyunk kiszolgáltatva a természeti erőknek, a mai kor embere számára már nem egyértelműen pozitív, ha elmúlt egy újabb év. Tele vagyunk szorongással, tudatalatti félelmekkel amiatt, vajon mit hoz számunkra a következő év. Ezek az aggodalmak ismét csak csökkentik a készletét, hogy önfeledten ünnepeljünk.

A szilveszteri összejövetelek leginkább társas események. Sokan azért kerülnek el ezeket, mert szembesülniük kellene azazal, hogy nincsenek (vagy nem jók, vagy nem kielégítőek) az emberi kapcsolataik. Nincsenek barátai, nem tartják a kapcsolatot a családjukkal, rokonaikkal, magányosak, izolálódtak. Egy ilyen összejövetel alkalmával esetleg újra kiderülne, hogy nem túl erősek az interperszonális képességeik, azaz nem tudnak beszélgetni és kapcsolatot építeni más emberekkel. A lehetséges kudarc előrevetítése a szilveszteri bulitól való távolmaradás valószínűségét növeli.

Valójában nincsen semmi különös a szilveszterben, ha nem fűzünk hozzá túlzott elvárásokat. Egyesek felszabadultan ünnepelnek, mások csendesen várják az újévet, ki-ki vérmérséklete szerint. Az a fontos, hogy mindenki a belső irányítóját figyelje, senki ne engedjen a külső nyomásnak, csakis a saját kényelmes, nyugodt és derűs módján ünnepelje a lezárást és az újrakezdést!

Fábián Tamás • pszichológus

Aki magyarul tanította Freddie Mercury

KAPUVÁRI GÁBOR mérnökként végzett, de gyorsan pályát módosított, újságíró diplomát szerzett. Amit az írott, később az elektronikus sajtóban meg lehetett tanulni, azt megtanulta. Híradót szerkesztett, gazdasági magazinokat vezetett, a Budapesti Nemzetközi Vásár kiállításainak sajtófőnöke volt. Sebők Jánossal könyvet írt a Deep Purple és a Queen együttesekről. 1991-ben hatalmas szakmai és közönségsikert ért el **A pokol tűzoltói** című dokumentumfilmmel, amit Kuvaitban forgatott az égő olajmezők oltási munkálatairól. Három évtizede tanítja is a szakmát. Négy évig a Kaposvári Egyetem **Kommunikáció- és Médiatudományi Tanszékét** vezette címzetes egyetemi docensként.

- Felsorolhatatlan, hogy mennyi mindent csináltál, és most újra korán kelsz.
- A Magyar Rádió Hajnaltáj című műsorát szerkesztem és vezetem. A 3:15-ös kelés nem kellemes, de megéri. Ha egy műsor reggel 5 és 6 óra között félmillió hallgatót tudhat magáénak, ott jó tartalomnak kell lennie. Mindennel foglalkozunk, ami az országban történik, a mezőgazdaságban, vidéken, az ország négyötödén. Persze a fővárosban sem tilos hallgatni minket... Van politika is, de nem pártpolitika, a műsorhoz való csatlakozásom egyik feltétele éppen ez volt.
- Emlékszem, volt idő, amikor annyit voltál a képernyőn, hogy a gyerekek otthon a tévét puszilgatta, ha meglátott benne. Nem hiányzik a tévézés?
- Az a tévécínálás, amit én tudok, ma nem kell. Nem forgatnak dokumentumfilmeket, portrékat. Ami a képernyőre kerül, az beszélgetés, lefényképezett rádió. Én viszont azt gondolom a tévéről, hogy az elsősorban a kép, tehát a látvány műfaja. A híradózás is egészen más lett. Nekünk, amikor forgattunk, lényeges volt a mozgókép, presztízkérdés volt a szakmai színvonal magasan tartása, a legegyszerűbb riportban is törekedtünk arra, hogy művészet legyen, amit csinálunk. Mi akkor „alkottunk”. Rengeteget dolgoztunk.
- Nosztalgiaival gondolsz arra az időszakra?
- Persze, de nem naponta. Egyébként abban a nagyon sűrű tévés időszakban volt egy pont, ami ráébresztett arra, hogy fékezni kell. Három gyermekem van, és igen, úgy történt, ahogy mondd, helyettem a képernyőt puszilgatták. Egy alkalommal a kisebbik lányom megkért, hogy vigyem el az iskolába. Beültünk az autóba, de persze nekem a fejemben elindult a nap, hogy mit kell csinálni, hová, melyik stábot küldjem, majd megálltam az általános iskola előtt, de a gyerek nem szállt ki.



Szomorúan a szemembe nézett és azt mondta, apa én nem ide járok, már gimis vagyok. Azóta tudatosabban élem az életem, persze a gyerekek már felnőttek és járják az útjukat. Az egyik lányom kommunikáció szakot végzett, a másik drágakőszakértő, ásványbörzékét szervez, a fiam az ELTE-n a sportmenedzser szakot végzi. Tehetséges gyerekek, büszke vagyok rájuk.

- Volt borkereskedésed is, vagy van?
- Már nincs. A borhoz fűződő szerelem ma már csak az ízlelőbimbóké, a kereskedelemből kiszálltam. Először jó ötletnek tűnt, aztán mások is láttak benne fantáziát, divat lett akkoriban borboltot nyitni, úgyhogy a környékemen gyors egymásutánban tízet is nyitottak. Elengedtem ezt a dolgot.
- Az életed meghatározó része a zene, minden igazán jelentős koncerten ott vagy. Otthon mit hallgatsz?
- Mindegy milyen a zene, csak jó legyen. A heavy metaltól Mozartig mindent szeretek, Beethoven hatodik szimfóniáját minden hónapban egyszer meghallgatom. A szívemhez legközelebb a Deep Purple, a Queen és a Rush áll. És az unokáimnak is mesélni fogom, hogy egyike lehettem azoknak, akik Freddie Mercurynek segítettek megtanulni a Tavasz szél vizet áraszt című dalt. Ez egészen pontosan az InterContinental elnöki lakosztályának teraszán történt.
- Milyen nálatok a karácsony?
- Zenés. A viccet félretéve, éveken át Rozi lányommal adtunk házikoncertet úgy, hogy ő fuvolázott, én meg gitáron kísértem. Mióta megműtötték a tenyerem, ez már nem megy, most szájharmónikán játszom. De szólnak a klasszikus CD-k, és szeretjük a meghitt pillanatokat, szerintem éppen úgy, ahogy mindenki.
- Hogyan tartod magad karban? Állandóan 50 évesnek nézel ki.
- Rendszeresen látogatom a konditermet. Evezni már nem járok a tenyerem miatt, de nyáron csak sátorozunk. A mozgás fontos, és szeretek a természetben, jó levegőn lenni.

Vincze Kinga

Lépések a lejtőn

Sokunkban él a tévhit, hogy a visszeres panaszok csak idős korban jelennek meg és főleg azoknál, akik folyamatos állómunkát végeznek. A kellemetlen tünetekkel járó betegség azonban nem válogat. A magyar népesség mintegy 20-30%-a érintett a problémában. A visszerek kialakulása nagy mértékben függ öröklött tényezőktől, így ha a családban már korábban előfordult visszeres megbetegedés, figyeljünk a megelőzésre is. Sokan a várandósság alatt, illetve szülés után tapasztalják visszerek megjelenését.



Nehézláb-érzés, feszülés, viszketés, lábszárgörccsök, fáradékonyság, „nyugtalan láb” szindróma: a krónikus vénás elégtelenség jellegzetes panaszait sorolta korábban lapunk kérdésére a Scolinea Gyógytorna rendelő vezető gyógytornásza, Horvát Krisztina. Sokan tapasztalják, hogy ami kezdetben „csak” bosszúság, az az évek múlásával egyre több panaszt okozhat. Nyáron szembetűnőbb, ha van – és ezért nagyobb az esélye annak is, hogy komolyan vegyüek. De mi is a baj a visszérrel?

A szépséghibától a feszítő fájdalomig

A probléma nemcsak azért érdemel figyelmet, mert a lábszáron kidudorodó erek nem mutatnak jól, hanem a betegséggel járó fájdalmak és a további egészségügyi kockázatok miatt is.

Az elnehezdedő láb érzése már önmagában is nagyon kellemetlen, így ha ezt a jelet észleljük, akkor nagyon fontos, hogy mihamarabb elkezdjük a kezelést és az életmódváltást. A visszér kialakulásának oka, hogy a vénák falai elgyengülnek, rugalmatlanná válnak, emiatt hosszában és széltében is megnyúlnak, a záróbillentyűk pedig eltávolodnak egymástól. Megnö a vénában a nyomás, és hogy elférjenek, kidudorodnak, kacsaringóssá válnak. De vajon mire figyeljen az, akinél akár családi, alkati okokra, akár a munkájára vagy az életmódjára visszavezethető, a visszérbetegségre hajlamosító tényezők állnak fenn?

Tornára fel!

Hogy a vérkeringésünk megfelelően működjön, és hogy a salakanyagok eltávolozzanak, fontos a rendszeres mozgás. A sport előzi meg leghatékonyabban

a visszér kialakulását, a már kialakult problémán is sokat segíthet, ráadásul segítségével megszabadulhatunk a felesleges kilóktól is (a túlsúly nincs jó hatással a visszérre). Érdemes kipróbálni a futást, a kerékpározást, vagy akár a speciális visszértornát. Tv-nézés közben „biciklizzünk”, hosszú kényszerű álldogálás után térdeinket húzzuk fel jó magasra, majd sarkainkat emeljük hátra, magasabbra, sétálgassunk, de ne erőltessük lábaink izmait.

Utazáskor tervezzünk be rövidebb szüneteket. Pár perc is segít, hogy a láb vérkeringése helyreálljon. Kiválóan edzi az érfalakat a hideg-meleg vizes zuhanyzás, hiszen fokozza a vérkeringést, így több oxigén és tápanyag jut el a szövetekbe. Fontos azonban figyelni arra, hogy a víz ne legyen túl forró, és mindenképp hideggel fejezzük be a zuhanyzást, hogy összesűküljenek az erek.

INTŐJELEK ÉS PRAKTIKÁK

A kezdődő betegségnek eleinte csak annyi jele van, hogy este hazaérve jól esik ledobni a cipőt. Egy-egy fárasztó nap után a boka megvastagszik, a bőr viszket, a láb kissé megdagadhat. Később mindez egyre erősebben jelentkezik, a dagadás nem csak estére lesz zavaró, és már minimális megterhelés is előidézheti. Intő jel, ha éjszaka izomgörcsöket tapasztalunk, illetve a bőr vöröses-barnás színűvé válik és hámlani kezd. Amikor a vénák kisebb-nagyobb lila dudorok formájában átlátszanak a bőrön, mindenképpen kezelésre van szükség.

Sajnos a visszérbetegségre való hajlam genetikailag meghatározott. A nőket jobban sújtják a panaszok, különösen azokat, akik már szültek, és elmúltak 40 évesek. A keringés javítására és az érfalak erősítésére ajánlott a C- és E-vitamin. Fogyasszunk naponta 1-2 adag sötét színű gyümölcsöt vagy zöldséget, például bogyósokat vagy paradicsomot. Az optimális hatáshoz egyedileg összeállított étrend javasolt. A rizikócsoporthoz tartozóknak személyek különösen ajánlott az évente elvégzett szakorvosi kontroll.

Számos gyógynövény hatékonyan veszi fel a harcot a visszerekkel. A vadgesztenye például segít leküzdeni a kellemetlen és zavaró panaszokat, mivel csökkenti az ödémát, erősíti az ereket, elűzi a fájdalmat. A népi gyógyászat már régóta használja visszér ellen, és alkalmazása szerencsére napjainkra se tűnt el, mivel számos krém fő hatóanyaga. A különféle vény nélkül kapható krémek, tabletták enyhíthetik a tüneteket: a feszítő, kellemetlen érzést, a vizesedést.

Dózsa-Kádár Dóra



biomed®

Otthon a természetben®



Visszeres
bőrtünetek?

Visszérgyulladás
okozta
bőrtünetek, fáradt
és feszülő lábak
ápolására.



PRÓBÁLJA KI A MEGNÖVELT HATÓANYAG TARTALMÚ FORTE
ÉS A KELLEMESEN HŰSÍTŐ COOL VÁLTOZATOKAT IS!

MINŐSÉG - MEGBÍZHATÓSÁG - KEDVEZŐ ÁR

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

www.biomed.hu




[biomed.kft](https://www.facebook.com/biomed.kft)



Világelső
a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

 További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

 info@hyd.hu  1118 Budapest, Villányi út 97.

 +36 1 365 1660  /preventa.hu

Fél a rákdiagnózistól?

Akkor is forduljon orvoshoz!

Egy friss brit kutatás szerint 12 százalékkal nagyobb az egy éven belüli halálozási arány azoknál, akik a rákdiagnózistól félve nem fordulnak orvoshoz. Leggyakrabban a 30 év alatti és a 85 év fölötti, emésztőrendszeri problémákkal küzdő férfiak mondják le időpontjukat az orvosnál. A legtöbben (95 százalék) egyébként megjelennek a háziorvosuknál – ismerteti a webdm.com egészségügyi szakportál az adatokat, amelyeket ezer észak-angliai háziorvos mintegy 100 ezer betegnek viselkedését vizsgálva szereztek.



Daganatos megbetegedéssel küzdők közül 18-ból 1 nem megy el az orvosához az előre megbeszélte találkozóra, pedig az ő állapotuk észrevehetően rosszabb azoknál a társaikénál, akik nem mulasztanak. Az ok okozati kapcsolat persze nem egyértelmű, hiszen lehet, hogy éppen azért nem fordulnak szakemberhez, mert azt gondolják, úgysem lehet rajtuk segíteni. Legtöbbször viszont tévednek, ezért a kutatás vezetője, Dr. Peter Knapp, a Yorki Egyetem munkatársa megjegyezte: „A kutatás eredményei alapján többet kell tennünk azért, hogy kiszűrjük azokat a pácienseket, akik hajlamosak a találkozó lemondására, és extra támogatást kell nyújtanunk nekik, hogy ez ne történjen meg.”

A rák lesz a vezető halálok világszerte?

Globálisan a szív- és érrendszeri megbetegedések számítanak a vezető haláloknak – az elhalálozások 40 százalékát okozzák –, míg a rák 26 százalékkal a második helyen áll. Egy friss kutatás szerint azonban megváltozik a kép, és a rák kerül az első helyre ha a legszegényebb országokat kiveszik az összesítésből – számol be a webmd.com. Ha csak a gazdagabb országokban – Kanada, Svédország, Szaúd-Arábia – élőkét vizsgálták, akkor a szív- és érrendszeri betegségek a halálozások 23 százalékáért voltak felelősek, míg a daganatos megbetegedések 55 százalékért. Az adatok egy 162 500 ember adatait elemző kutatásból származnak, amit a kanadai Quebecben lévő Laval Egyetem professzora, Dr. Gilles Dagenais vezetett. A tudósok az eredményeket azzal magyarázták, hogy sikeresek voltak a fejlettebb országokban a szív- és érrendszeri betegségek visszaszorítására indított programok. Ezek a szegényebb országok számára is mintául szolgálhatnak.

Vámos Éva

Hússal vagy hús nélkül?

Az utóbbi években egyre inkább népszerű a növényi alapú, húsmentes táplálkozás. A vegetáriánus táplálkozás vallási, filozófiai, ökológiai és egészségügyi aspektusokat is magába foglal.

Az emberek egyre inkább igyekeznek egészségtudatosan élni, nem könnyű azonban eligazodni a sok ellentétes információ között. Míg az egyik tanulmány a növényi, addig egy másik a vegyes étkezés mellett teszi le a voksot. Brit kutatók több mint 48 000 embert követtek 18 éven át, és azt találták, hogy a vegetáriánusok rizikója szívbetegségekre 13 százalékkal kevesebb volt, azonban esetükben a stroke kockázata 20 százalékkal magasabb volt, mint húsevő társaiknál.

Az azonban biztosan kijelenthető, hogy mindenkinek az egészségére válik, ha minél változatosabban táplálkozik, csökkenti a húsfogyasztást, több zöldséget, gyümölcsöt és teljes értékű gabonát eszik, előnyben részesíti a helyi és szezonális alapanyagokat, továbbá minél kevesebb feldolgozott élelmiszert vásárol.

Aki drasztikus életmódváltást tervez, tájékozódjon, és kérje ki dietetikus tanácsát. Érdemes eleinte 3-6 havonta vérvételre járni, hogy ellenőrizzük nem alakul-e ki valamilyen hiányállapot. Később ez évi egyszeri alkalomra csökkenthető.

Mire kell figyelnie annak, aki nem eszik húst és állati eredetű termékeket?

VAS

Tény, hogy a növényi alapú vas rosszabbul szívódik fel, mint az állati eredetű, ezért ezt szükség esetén érdemes étrend-kiegészítő vagy gyógyszer formájában pótolni. Kitűnő vasforrásnak számít a bab, borsó, lencse, vörös szőlő, csipkebogyó, bogyós gyümölcsök, spenót, sóska, brokkoli, cékla és az olajos magvak.

B₁₂-VITAMIN

Az emberi szervezet B₁₂-vitamin szükségletét táplálékból és a bélflóra által termelt mennyiségből fedezi. Húsmentes étrendet követőknél mindenképp szükséges pótolni, mivel a táplálékkal nem jut elegendő a szervezetbe.

KALCIUM

Igyekezzünk minél több mákot, zabpelyhet, szezámagot, mandulát, diót, chia magot, spenótot, mángoldot fogyasztani, hogy ne alakuljon ki kalciumhiány.

FEHÉRJE

Kis odafigyeléssel, növényi fehérjével teljes mértékben pótolható a napi szükségletünk. A legkiválóbb növényi fehérjeforrások a hüvelyesek, babfélék, borsó, lencse, csicseriborsó, szója, tempeh, tofu, földimogyoró és a különböző olajos magvak.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyszerész

avemar

Speciális
gyógyászati célra szánt élelmiszer
daganatos betegek részére

Szedése ajánlott a klinikai
onkológiai kezelések előtt,
alatt és után, a daganatos
betegség bármely
stádiumában



műtét

kemoterápia

sugárterápia

immunterápia

kiegészítéseként

Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, illetve konzultáljon kezelőorvosával, gyógyszerészével!
Amennyiben további információt szeretne a készítményekről látogasson el a www.avemar.hu weboldalra, vagy a [facebook.com/Original.Avemar](https://www.facebook.com/Original.Avemar) Facebook oldalra!

Ősi ösztönök rángatnak bele a karácsonyi vásárlásba

Ön is érzi a nyomást, hogy most már be kellene szerezni a karácsonyi ajándékokat? Elveszve érzi magát a karácsonyi forgatagban, mégis elégedettséggel tölti el, amikor kicsengeti a megszerzett dolgok árát? Ne aggódjon, mindannyian így működünk, belénk van égetve. Ismerjen meg párat a vásárlási ösztönök közül, hogy ellent tudjon állni, ha akar!

A vásárlás szükségességének érzete mélyen gyökerező, ősi ösztön. Vadászó, gyűjtögető elődeink ha megláttak valamit, ami fontos volt nekik, egyszerűen felvették a földről, leszakították a fáról. Még akkor is, ha nem is volt rá azonnal szükségük, mert nem lehettek biztosak benne, hogy legközelebb is ott lesz, vagy máshol is megtalálják. Ezt a hiányérzettel magyarázzák a pszichológusok: ha valamiről azt látjuk, hogy nehezen elérhető, vagy fogyóban van, fokozottabban vágyunk arra, hogy megszerezzük.

Manapság persze szó sincs arról, hogy valaminek nagyon híján legyünk: ha van rá pénzünk, minden szükségletünket ki tudjuk elégíteni – legalábbis a fejlett társadalmakban. De az ösztön bennünk dolgozik, és ezt nagyon jól tudják a marketingesek is, akik megpróbálják ezt mesterségesen felébreszteni bennünk. Ezt szolgálják a leárazások, a látszólag korlátozott

mennyiségben elérhető termékek, az egyedi kiadások, de ide sorolhatók az árverések is. Ilyenkor azt érezzük, hogy ha nem vesszük meg, akkor örökre lemaradunk róla, vagy legalábbis arról, hogy „jó áron” szerezzük be.

Pszichológiai folyamatok és marketingtrükkök

A vásárlás azonban másként is jó érzést is tud okozni, mert megkapjuk annak az érzetét, hogy mi irányítunk. Maga az a lehetőség, hogy eldönthetjük, megveszünk-e valamit vagy sem, sokunknak adja meg azt az élet más területein gyakran hiányzó érzést, hogy miénk az irányítás.

A karácsonyi vásárlás mögött persze más pszichológiai folyamatok, marketingtrükkök is befolyásolnak. Helyhiány miatt csak felvillantunk még párat, mint a minden érzékszervünket stimuláló ünnepi vásárok okozta részleges énkimerülést, ami miatt szinte öntudatlanul vásárolunk meg bármit, az árhorogonyzást, ami miatt azt hisszük, jó áron vásárolunk meg egy terméket, ami valójában nem is olcsó, vagy tulajdonosi érzetet: amikor valamit kézbe veszünk máris egy kicsit a magunkénak érezzük, és nehezen engedjük el.

A kérdés csak az, hogy ellent akarunk-e állni ezeknek az ösztönöknek, és ha igen, képesek vagyunk-e kordában tartani szerzési vágyunkat, ráadásul pont karácsonykor, amikor szinte mindenki feloldódik a vásárlás kínálta örömeiben.

Ballai Vince

HIRDETÉS

SZEDJEN CULEVITET AZ ONKOLÓGIAI KEZELÉS KIEGÉSZÍTÉSÉRE, A BETEGSÉG DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA!



A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.
www.culevit.hu
culevit@culevit.hu

Rendelés, webáruház
ügyfélszolgálat és
Tanácsadó Szolgálat:
+36 1 321 2111,
+36 20 556 7345

Culevit mintabolt:
1123 Budapest,
Schwartzter
Ferenc u. 3.
+36 70 627 7475

Culevit mintabolt
Pécs:
7621 Pécs,
Citrom utca 4.
+36 30 904 7663

Gyógyítható-e a szürkehályog?

A szürkehályog – orvosi nevén: katarakta – azaz a szemlencse elhomályosodása nem egy meggyógyítható „betegség”, hanem egy olyan állapot, mely az életkor előrehaladtával fokozatosan alakulhat ki, válhat egyre súlyosabbá, végül akár vakságot is okozhat. A szürkehályogtól szenvedők látása csak egy olyan műtéttel állítható helyre, melynek során a szemlencsét egy szövetbarát lencsével helyettesítik. A szemműtéttől azonban sokan megijednek, s elkezdnek „kompromisszumos megoldás” után kutatni...

Az internet korát éljük, ami persze az egészségügyi problémákkal küzdők mentalitását is befolyásolja. Akik például – s ez 50 év felett különösen jellemző – látásélességük, színlátásuk romlására panaszkodnak, gyakran szembesülnek a diagnózissal: szürkehályogjuk van, ami csak az elhomályosodott szemlencse műtéti eltávolításával, műlencse beültetésével orvosolható. Ez persze sokakban ellenérzést szül, s annak ellenére, hogy az operáció sikeressége, hatásossága napjainkban példaértékű, ráadásul gyors, és különösebb fájdalommal sem jár, a páciensek többsége megpróbál „más utakat” keresni...

„Népi gyógymódok”

Itt jön képbe az internet „bölcssége”, amiben most sem kell csalódnunk... A sóoldatos szemfürdőtől kezdve a diófalevél, vérehullató fecskéfű, és egyéb gyógynövények oldatainak, teáinak alkalmazásán át az akupunktúráig, homeopátiás

Hogyan csökkenthetjük a szürkehályog kialakulásának esélyét?

- ▶ C-vitaminban gazdag étrend
- ▶ Egyéb – A-, B-, D-, E-vitaminokat tartalmazó – készítmények fogyasztása
- ▶ Szemek védelme a napsugárzástól, UV-sugárzástól, jó minőségű napszemüveg használata
- ▶ Dohányzásmentes életmód, rendszeres alkoholfogyasztás kerülése
- ▶ Szemsérülések, fizikai erőbehatás elkerülése, veszélyes munkahelyen védőszemüveg alkalmazása.

szerekeig számos „gyógymód-javaslatot” találhatunk. Ezek jobb esetben csak a szürkehályog súlyosbodásának elkerülését, rosszabban a gyógyítását ígérik. Ám az orvostudomány jelenlegi álláspontja szerint erre nincs mód. Az érintetteknek meg kell barátkozniuk a műtéti beavatkozás gondolatával, amelyre évente több tízezen vállalkoznak is.

Avalódi segítség

Ám abban is egyetértenek a szemorvosok, hogy a szürkehályog nem végzetserű, s aki tudatosan őrzi az egészségét, odafigyel a megelőzésre, e téren is előnybe kerülhet. A szürkehályog kialakulásában ugyanis az étrend, az életmód és a környezeti tényezők játsszák a főszerepet!

Hollauer Tibor

HIRDETÉS



focus medical
LÉZERES LÁTÁSVÁLLÁSI 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 HELETT
SZÍNESEN!**

Idén a koraszülöttek mentését támogatja a Jónak lenni jó!



Idén a 30 éve működő Peter Cerny Alapítvány a közmédia december 15-re tervezett Jónak lenni jó! elnevezésű műsorának kedvezményezettje – közölte Siklósi Beatrix, az M5 kulturális csatorna igazgatója. Az adományvonal már él: a 13600-as számon a 04-es mellék megadásával vagy a 13600-as számra a 04-es kóddal küldött sms-sel hívásonként és üzenetenként 500 forinttal lehet támogatni a koraszülöttek mentését és szállítását végző Peter Cerny Alapítványt. A műsor megkeres olyan művészeket, sportolókat, akik személyes tárgyaik „áruba bocsátásával” szeretnének segíteni a beteg újszülöttek gyógyításában, ezeket a tárgyakat folyamatosan meg lehet vásárolni. A legértékesebb felajánlások közül néhányat december 15-én árverezésre bocsátanak. Ezen a napon egy reggeltől estig tartó műsorfolyammal zárul a közmédia jótékonyági kampánya.

Rövidfilmsorozat készült az idősek védelmére



Az idősek áldozattá válásának megelőzése céljából készített négyrészes rövidfilmsorozatot a Belügyminisztérium Nemzeti Bűnmegelőzési Tanácsa Csalóakadémia címmel. Négy humoros rövidfilmben mutatják be a csalók gondolkodását, végtelen kreativitását, a tipikus elkövetői magatartásokat. Garamvölgyi László, az NBT kommunikációs igazgatója elmondta: a kormány 2013-ban fogadta el a nemzeti bűnmegelőzési stratégiát, amelyben kiemelt szerepet kapott az időskorúak védelme. A mai napig az időskorúak sérelmére elkövetett bűncselekmények megelőzése a tanács egyik legfontosabb feladata. „Az idősek hiszékenyebbek, nem könnyen fognak gyanút, így gyakrabban válnak csalás áldozatává” – tette hozzá a dandártábornok.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Tovább bővült az „okos élelmiszerek” piaca

Novembertől már több mint kétezer üzlet látnak el okos élelmiszerekkel a franchise-rendszerben működő hazai sütőipari vállalkozások – jelezte a Hajdúsági Sütődék Zrt. vezérigazgatója, Szakács Tamás. A szakember elmondása szerint okos terméknek nevezik azokat az élelmiszereket, amelyek tudományosan igazoltan kedvező élettani, egészséget támogató, vagy a betegségek kialakulásának kockázatát csökkentő hatásuk is van. Jelenleg két márka négy terméke van a piacon, jórészt a kelet-magyarországi régióban. A Vitajó termékeket egyedi ásványianyag- és vitamin-összetételükkel azoknak a fogyasztóknak szánják, akiknek relatív ásványianyag- és vitaminhiányuk van. A Ritmus termékek pedig az emésztést támogatják.

Kötelező lesz a kanyaróoltás Németországban

A kormány előterjesztésére megszavazott jogszabály szerint 2020 márciusától a kisgyermekek óvodai felvételének egyik feltétele a kanyaróoltás beadásáról szóló igazolás. A védőoltással nem rendelkező gyermekeket valamilyeni óvodából, köztük a magánóvodákból is ki lehet zárni. Az iskolarendszerben a tankötelezettség miatt nem lehet a kitiltás eszközét alkalmazni, az oltási kötelezettségnek ellenszegülő szülők gyermekeit is be kell iskoláztatni. Velük szemben a pénzbüntetés eszközét alkalmazzák, az új jogszabály szerint 2500 euróig (825 ezer forint) terjedő összegbe kerülhet a védőoltás beadatásának elmulasztása. A Bundestag döntése irányváltás az oltási kötelezettségről Németországban évtizedek óta folytatott közéleti vitában. A döntéshozók eddig nem a kötelezettség bevezetésében, hanem a társadalmi összefogás ösztönzésében, az egészségügyi hatóságok, az orvosok, iskolák, óvodák és a családok közös erőfeszítéseiben látták a megoldást.

Az e-cigaretta ér-, agy- és tüdőkárosító hatásáról

Feltárták a kutatók azokat a molekuláris mechanizmusokat, amelyek előidézik az elektromos cigaretta ér-, agy- és tüdőkárosító hatását. Az e-cigaretta annyira veszélyes és annyira hozzá lehet szokni, hogy fontolóra kell venni betiltását – hangsúlyozta Thomas Münzel professzor, a németországi Mainzi Egyetem Orvostudomány Központja kardiológiai osztályának kutatója, a European Heart Journal című folyóiratban megjelent tanulmány vezetője. A professzor szerint különösen a fiatalokban kell tudatosítani az e-cigaretta veszélyét. Emlékeztetett arra, hogy az amerikai járványügyi központ (CDC) adatai szerint az Egyesült Államokban 3,6 millió fiatal szív e-cigit, 2018-ra egyetlen év alatt 78 százalékkal nőtt a számuk. Az e-cigaretta, amelyet azért fejlesztettek ki, hogy segítsen a dohányzásról való leszokásban, a fiatalok körében trendinek számít, nikotinfüggőséghez vezet még azok körében is, akik korábban nem dohányoztak.



Köhögés: nem mindegy hogyan kezeljük!

A megfázásos időszak beköszöntével egyre többen találkozunk a köhögés kellemetlenségeivel. A megfelelő kezelés kiválasztásához azonban nem árt tudni, hogy milyen köhögéstől szenvedünk. Különböző típusú köhögésre más-más gyógymód a célravezető. Érdemes már az első tünetekkel is foglalkozni.

Kétféle típusú köhögés létezik aszerint, hogy van-e letapadt légúti váladék a légzőrendszerben vagy nincs:

- ha a köhögésünk nem jár váladékkal és inkább csak kaparó, irritáló az érzés, akkor **száraz típusú a köhögésünk**, ilyenkor **köhögéscsillapító szedése** ajánlott, ami elnyomja a köhögési reflexet.
- ha viszont „szörtyögő” hangot hallunk, akkor a hurutos típusú van dolgunk. A produktív köhögést, hétköznapi nevén **hurutos köhögést** – amely a légutakból valamilyen idegen anyagot vagy váladékot távolít el – **nem kell csökkenteni**, mert a visszatartott váladék tüdőelégtelenséghez és további fertőzésekhez vezethet. Ilyen esetben köptetőt, hurutoldót javasolt alkalmazni, hogy minél könnyebben fel tudjuk köhögni a fölösleges

Hurutoldót és köhögéscsillapítót soha nem szabad egy időn belül bevenni, hiszen a felhígított váladék távozását gátoljuk ezzel!

Miért fontos az időben megkezdett hurutoldás?

A légúti fertőzések során kialakuló gyulladás következtében a légutak nyálkahártyája megduzzadhat és fokozódhat a nyáktermelésük is. A túl sok és a túl sűrű váladék gondot jelenthet.

A sűrű légúti váladékban a kórokozók is felszaporodhatnak, amely tovább ronthatja a beteg állapotát és elnyújthatja a betegségből való felépülést is. A letapadt hurutos váladék eltávolítása érdekében **célszerű már az első naptól hurutoldót használnunk.**

Hogyan „működik” az ACC?

Képzeli el a sűrű váladékot úgy, mint egy olyan gyöngysort, amelyben az egyes gyöngyszemeket összeragasztották: ha feloldjuk az egyes gyöngyök közötti ragasztót, akkor könnyebben, kisebb adagokban lehet eltávolítani a láncról a gyöngyöket, esetünkben a hurut alkotta nyákdugót. Az ACC hatóanyaga, az acetilcisztein is így hat a sűrű váladékon: **„elvágyja” a nyakat összetartó szálakat, a váladék felköhögése emiatt jóval kevésbé megterhelő folyamat.** Tisztább légutakkal pedig könnyebben lélegezhet. A nyák eltűnésével a benne tenyésző és légúti irritációt okozó baktériumok száma is csökkenhet.

Akár enyhe hurutos tüneteknél, akár nagyobb mennyiségű hurutos váladékképződésnél az ACC használata támogatja a hurutos köhögésből való felépülést:

- ▶ az **ACC 200 mg pezsgőtabletta és granulátum** célzott megoldást nyújt már a hurutos köhögés első tüneteitől.
- ▶ az **ACC LONG 600 mg pezsgőtabletta** a napi egyszeri adagolás kényelmét kínálja, akár nagyobb mennyiségű letapadt váladék esetén is.

A hurutoldó szedésénél nagyon fontos a bőséges folyadékfogyasztás, hatásukat csak így tudják megfelelően kifejteni, ezért igyunk sokat! Az ACC pezsgőtabletta vagy granulátum vízben feloldva kellemes narancs illetve szeder ízű ital formában segíti a betegség kezeléséhez szükséges folyadék bevitelt.

Amennyiben tünetei hét napon belül nem enyhülnek, vagy éppen súlyosbodnak, mielőbb forduljon kezelőorvosához!



SANDOZ A Novartis Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu OACC1545/10.19 Acetilcisztein tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Mit kezdhetünk a fájdalommal?

A fájdalomnak, bár valójában senki nem kívánja, fontos és hasznos szerepe van: szervezetünk vele figyelmeztet arra, hogy káros hatás érte, és arra készítet minket, hogy elkerüljük vagy kezeljük a kiváltó okot, vagy ha ezt ismerjük, és nem tudunk vele mit kezdeni, magát a fájdalmat.

Ha előtt bennünket a fájdalom, többnyire arra koncentrálnak, hogy minél hamarabb csillapítsuk, és gyakran nem sokat gondolkozunk azon, hogy azok a szerek, amiket beszedünk, miként hatnak. Összeszedtük dióhéjban, hogy a különböző fájdalmakat mivel és hogyan lehet csillapítani.

A fájdalom típusai

A fájdalmakat több szempont szerint is lehet csoportosítani. A legalapvetőbb az időtartama: van gyors és van lassú. A gyors fájdalom, amit legtöbbször szűró fájdalomnak írunk le, olyan, mint egy tűszúrás, amit alig egytized másodperccel a behatás után meg is érzünk. A lassú fájdalom esetében egy másodpercig is eltarthat, mire tudatosul. A gyors fájdalom szinte kizárólag a bőrön keresztül érkezik, többnyire erős mechanikai vagy hőhatásra válaszul, a lassú fájdalmat kémiai anyagok is kiválthatják. Lassú fájdalom a test bármely szövetében felléphet.

A fájdalomcsillapítás eszköztára

Fájdalomcsillapításra gyógyhatású szerek színes kavalkádja áll rendelkezésünkre számtalan formában: tablettaként, kapszulaként, folyadékként, krémként, végbélkúpként is

alkalmazhatjuk őket. Erősségi szempontok alapján a WHO összesen három fő fajtát különböztet meg:

1. Nem-szteroid gyulladásgátlók (angol rövidítése: NSAID)

Ezek úgy hatnak, hogy gátolják két fontos ciklooxygenáz enzim működését, amiknek kulcsszerepük van a gyulladás és a fájdalom továbbításában. A fájdalom- és gyulladáscsökkentésen kívül lázcsillapításra is alkalmasak. Ide tartozik az aspirin, az ibuprofén, a naproxén, a diklofenák, vagy a paracetamol, bár utóbbinak nincs gyulladáscsökkentő hatása.

2. Gyenge és 3. erős opioidok

Az opioidok a szervezet opioid receptorain keresztül hatnak, és gátolják a fájdalom érzékelésének továbbhaladását a gerincvelői idegpályákon, illetve módosítják az agyban keletkező fájdalomérzetet is, fokozva a fájdalomcsillapító hatást. Létezik belőlük természetes eredetű – ezeket ópiátoknak nevezik –, mint a mákból kinyert morfin és származékai, illetve szintetikus, mint a tramadol, a petidin, a fentanin. Az opioidok rendkívül hatékony fájdalomcsillapítók, de mellékhatásaik és függőség kialakulásának kockázata miatt csak orvosi rendelvényre és felügyelet mellett alkalmazhatók.

De mikor melyiket használjuk?

Ezt többnyire az orvos dönti el, kivéve a vény nélkül kapható szereknél. Általánosságban elmondható, hogy a paracetamolt enyhébb fájdalmakra adják, amikor nincs szükség gyulladáscsökkentésre. A nem-szteroid fájdalom- és gyulladáscsökkentőket olyan fájdalmakra adják, amikkel gyulladás, esetleg láz is együtt jár, mint az izom- és ízületi fájdalmak, fog-, fejfájás, menstruációs görcsök. A gyenge opioidokat erősebb fájdalom esetén alkalmazzák, ahol az előzőek hatástalanok. Az erős opioidokat súlyos sérülteknél, műtét után vagy rákbetegséggel kapcsolatos fájdalom esetén használják. A fájdalomcsillapítókat gyakran kombinálják egymással vagy más hatóanyagokkal, hogy nagyobb hatékonysággal lehessen alkalmazni.

Ballai Vince

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 tableta 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, Meyeri út 64. • 06-1-233 0083
budapest@extractumpharma.hu • www.extractumpharma.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

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

Hat egyszerű praktika **ARANYÉR ELLEN**

Nem szívesen beszélünk róla, pedig sokakat érint. Minden második-harmadik ember találkozott már az aranyérbetegség tüneteivel, a férfiaknál kétszer olyan gyakran fordulnak elő a tünetek, mint a nőknél, és az idősebbeknél is gyakoribb. Enyhébb esetekben csak kisebb kellemetlenségeket okoz, súlyosabb esetekben azonban fájdalommal jár, és vérzés is felléphet.

Aranyeret mindenki kaphat, aki székrekedéses vagy erőltetetten székel, esetleg sokáig üldögél a vécén. Hajlamosító tényező az ülőmunka és a mozgásszegény életmód, a túlsúly is növelheti a kockázatát, és állhat a hátterében májbetegség, vagy gyulladás a végbélben. Nők esetében a terhesség vagy a szülés is előhozhatja. Viszonylag egyszerű lépésekkel azonban sokat tehetünk a tünetek megelőzése vagy enyhítése érdekében. Hat ilyen gyűjtöttünk össze:

1. Együnk rostban gazdag élelmiszereket!

Ezek elősegítik az emésztést, a lágyabb széket. A leghatékonyabban hüvelyesek – bab, lencse, borsó stb. –, teljesértékű gabonák – árpa, zab(pehely), barnarizs –, zöldségek – articsóka, kelbimbó, brokkoli –, gyümölcsök – alma, körte, banán – fogyasztásával juthatunk sok rosthoz.

2. Igyunk elegendő vizet!

Ez fontos az egészséges bélmozgás fenntartásához, így – a rostos étrenddel kombinálva – rendben tartja az emésztést, és kisebb eséllyel alakul ki székrekedés. Ráadásul az egész szervezetünk meghálálja, ha lehajtjuk azt a napi 6-8 pohár vizet.

3. Mozogjunk!

A rendszeres mozgás segíti a bélmozgást, ha ücsörgés helyett végezzük, enyhíti az altesti véredényekre háruló nyomást is. Persze nem mindegy, milyen mozgásfajtát választunk: a nehéz súlyok emelése ronthat is a helyzetet. Maradjunk a könnyed, egész testet megmozgató sportoknál, mint az úszás, a jóga vagy a gyaloglás.

4. Csak módjával szedjük hashajtót!

Ha szükség van emésztést segítő szerekre, lehetőleg ne olyat válasszunk, amik stimulálják beleinket vagy szimulálják a normális fiziológiai folyamatokat. Egyes hashajtók például a bélfalakat készítenek összehúzódnásra, és ez a nyomás aranyér esetén könnyen visszaüthet. Válasszunk természetes szereket, amik szerezetünkkel összhangban dolgoznak.

5. Ne tartogassuk!


Ha nem megyünk az illemhelyre akkor, amikor jön az inger, csak növeljük az érzékeny területre ható nyomást, ami ronthat a helyzeten. Ha jön a székelési inger, ne várjunk!


6. Kerüljük az erőlködést!

Itt is a nyomás a kulcskérdés. Ha erőlködünk a vécén ülve, túl nagy nyomást fejtünk ki a végbél környékének véredényeire, ami hozzájárul megduzzadáshoz.

A megelőző praktikák alkalmazása akkor is segíthet, ha már kialakult egy enyhébb mértékű aranyérbetegség – pláne, ha a patikákban, akár vény nélkül is kapható gyógyszert is használunk. Súlyosabb esetben azonban – kizáródott, vérző, fájdalmas aranyér – célszerű szakorvoshoz fordulni. Azt is tartjuk észben, hogy az aranyeres panaszok súlyosabb betegségek, például májbetegség kísérőtünetei is lehetnek, az aranyérszerű vérzés hátterében pedig akár béldaganat is állhat, ezért indokolt lehet az urológiai vizsgálat.


Ballai Vince





INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Kovács János Balázs
sebész, oxológus
az aranyér kezeléséről beszél.



HIRDETÉS

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

Vénvédelem

Ha Önnek

- nehézláb-érzése van,
- vádlífszületést, fájdalmat érez,
- éjszakai lábikragörcs forduló elő,
- kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei időült visszérbetegségre utalnak.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:

EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu

25 éve
a magyar betegeket

1044 Budapest,
Mezgyeri út 64.
Tel: 06-1-233-0089
Fax: 06-1-233-1426
e-mail: budapest@expharma.hu



Vény
nélkül

citrus flavonoidokat tartalmaz

A VenoprotEP filmtabletta

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

MAGYAR
GYÓGYSZER
KÖZÖS A MŰLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

www.venavedelem.hu

EPI_VENO_BT_2019.08. Dokumentum lezárási dátum: 2019.08.27.

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

Mit gondol a lakosság

A HÁZTARTÁSI GYÓGYSZERHULLADÉKOKRÓL?

A Szinapszis piackutató cég közzétette annak a felmérésnek az eredményét, melyet a lakosság gyógyszerhulladék-kezelési gyakorlatának

megismerése céljából végzett. Alábbi összeállításunkban a kutatás legérdekesebb megállapításaiból közlünk részleteket.

A lakosság egészségügyi állapota

A felmérésben résztvevők egészségügyi állapota meglehetősen lehangoló, hiszen a válaszadók közel felének (45%) van krónikus betegsége. Természetesen itt is megerősítésre kerül az a tény, miszerint hazánkban a legtöbben magas vérnyomástól (50%), cukorbetegségtől (19%), valamint szív- és érrendszeri betegségektől (15%) szenvednek. Ezek mindegyike rendszeres gyógyszerfogyasztást indokol.

Mennyi gyógyszert tartunk otthon?

Bár krónikus betegségben csak a válaszadók kevesebb, mint fele szenved, lényegében mindenki (96%) tart otthon gyógyszert. A felmérés készítői egy hétköznapi „mértékegységet” – cipős doboz – választottak annak meghatározásához, hogy mennyi is lehet a háztartásokban tartott gyógyszerek mennyisége. Mint kiderült, 2/3-unk esetében ez nagyjából 1 cipősdoboznyi, ám a háztartások 3%-ában 3 cipősdobozba sem férne bele...

Milyen gyakran selejtezzük az otthon tárolt gyógyszereket?

Az otthon tárolt gyógyszereit a megkérdezettek 39%-a évente legalább egyszer leselejtezi, 15%-uk 1 évnél ritkábban, 6%-uk pedig azt a választ adta, hogy „Soha”. Feltehetőleg ők azok, akiknek az otthon tárolt gyógyszerei három cipősdobozba sem férnek bele...

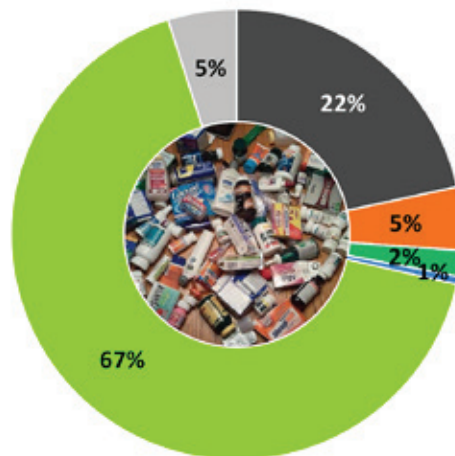
Mit teszünk a lejárt gyógyszerekkel?

A jó hír az, hogy a felmérésben résztvevők 67%-a saját állítása szerint visszaviszi a gyógyszertárba a lejárt szavatosságú gyógyszereket. A rossz, hogy a maradék egyharmaduk a lehető legváltozatosabb – s gyakran a leginkább környezetszennyező – módon „szabadul meg” a felhalmozódott orvosságoktól. Nem, ne húzzuk le ezeket a WC-n, ne dobjuk ki a kukába – még a szelektívbe se – és el se tűzeljük! A lakossági gyógyszerhulladék elhelyezésének egyetlen helyes módja az, hogy visszaviszük a patikákba, illetve egyéb, gyógyszert is árusító üzletekbe, ahol vagy mi, vagy az ottani szakemberek elhelyezik azokat az e célra rendszeresített gyűjtődobozokba.

Hová is lehet visszavinni a lakossági gyógyszerhulladékot?

A felmérés válaszaiból kiderül, hogy van némi bizonytalanság és információhiány azzal kapcsolatban, hogy hová is lehet visszavinni a hulladék gyógyszereket. Bár 69% – helyesen – azt válaszolta, hogy ezek minden patikába visszavihetők, sokak szerint (29%) nem mindenhová, csupán „bizonyos patikákban” veszik át az ilyen gyógyszereket. Érdemes tehát tisztázni, hogy egyrészt valamennyi gyógyszertár köteles visszavenni a lakossági gyógyszerhulladékot, másrészt ezen túlmenően –

Mit tesz az otthon talált lejárt gyógyszerekkel?



- kidobom a kukába
- semmit, visszarakom a helyére
- lehúszom a WC-be
- odaadom a házi orvosnak
- visszaviszem a patikába
- egyéb

Egyéb válaszok N=24

Külön gyűjtöm	35%
Nem szokott lejárt gyógyszer lenni otthon	29%
Eltűzelem	15%
Veszélyes hulladékgyűjtőbe dobom	9%
Egyéb	7%
NT/NV	8%

a vonatkozó jogszabály szerint nem vényköteles gyógyszereket árusító – egyéb üzletekben is így kell eljárni. Jelenleg ez alapján közel 4000 visszavételi pont található az ország egész területén.

Mi vihető vissza, és mi nem?

Egy újabb kérdés, ahol nem egyértelmű a válaszadók tájékozottsága. 72%-uk válaszolta azt ugyanis, hogy a patikákban „Minden gyógyszertárban forgalmazott terméket visszavesznek”. S ez valóban így is van, egyetlen kivétellel: használt injekciós tűkre nem vonatkozik a visszavételi kötelezettség.

Hollauer Tibor

Hallgasson zenét vezetés közben!

Számos tanulmány bizonyította már, hogy a gyakori stressz fokozza a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának kockázatát. Jelentős stresszforrás lehet a vezetés is. Kutatók most azt vizsgálták, hogy milyen hatással van a zenehallgatás az idegeinkre.

Öt fiatal, 18 és 23 év közötti nőt figyeltek meg, akik nem voltak tapasztalt sofőrök, maximum heti kétszer vezettek, illetve 1-7 éve van jogosítványuk. Azért rutintalan alanyokat vontak be a vizsgálatba, mert aki rendszeresen és sokat vezet, jobban alkalmazkodik a stresszes szituációkhoz. Az egyik nap az alanyoknak 20 percet kellett vezetniük Marília, Brazília egyik legforgalmasabb utcájának 3 km hosszú szakaszán. Ezen a napon nem hallgattak zenét. A következő napon ugyanezt az utat kellett megtenniük, de hangszeres zene hallgatása mellett. A vizsgálat során a résztvevőknek idegen autót kellett vezetniük, és pulzsmérőt viseltek – mutatja be a kísérletet a medicalnewstoday.com egészségügyi szakportál.

A zenehallgatás megelőző intézkedésként szolgálhat a szív- és érrendszer egészsége védelmében, az olyan fokozott stresszhelyzetekben, mint például az autózés. Úgyhogy mielőtt legközelebb beül a volán mögé, gondoskodjon megfelelő hallgatnivalóról.

A tudósok elemezték az adatokat és arra jutottak, hogy amikor a résztvevők stresszes körülmények között vezettek, de közben zenét hallgattak, a szívfrekvencia változékonysága magasabb volt, mint amikor zene nélkül vezettek. A variabilitás pedig azt mutatja meg, hogy mennyire képes a szív követni a szervezet keringési szükségleteit. Minél nagyobb a változékonyság annál

jobb a szív rugalmassága, pillanatnyi alkalmazkodóképessége. A magasabb értékek mellett pedig alacsonyabb a megbetegedések és halálozások száma, valamint emelkedett a pszichológiai jólét és az életminőség. Összefoglalva: arra jutottak, hogy a zenehallgatás enyhítette, mérsékelte az idegeskedés szívre kifejtett károsító hatását.

De mi is áll ennek a biológiai hátterében?

A szervezet belső egyensúlyának fenntartásáért a vegetatív idegrendszer a felelős. Ez a létfenntartáshoz szükséges, ám akaratunktól független folyamatokat irányít, és két ellentétes hatású rendszerből épül fel, a szimpatikus és a paraszimpatikus rendszerből. Ezek együttesen szabályozzák a pulzusszámot.

A szimpatikus idegrendszer aktiválódik stresszhelyzetekben, felkészíti szervezetünket a vészreakcióra. Hatására kitévül a pupilla, kiszárad a száj, szaporábban ver a szív, emelkedik a vércukorszint és a vérnyomás, több vér jut az agyba, az izmokhoz, a létfontosságú szervekhez és éberebbé válik a tudatunk.

A paraszimpatikus idegrendszer működése ezzel szemben a nyugalmi helyzet visszaállításáért felelős. Hatására összeszűkül a pupilla, megindul a nyálérválasztás, mélyül a légzés, több vér jut az emésztőrendszerünkbe, megindul az emésztőnedvek termelése, lassul a szívverés és normalizálódik a pulzusszám.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyszerész

HIRDETÉS

A LEGSZEBB KARÁCSONYI AJÁNDÉK!

ZALATNAY • POÓR • KÉSMÁRKY • SOLTÉSZ
DOBOS • SOLYMOS • KOÓS • CSONKA • MURI
VASTAG • AMBRUS • DERZSI • GÁLVÖLGYI • KOLTAI

UTOLJÁRA!

ARÉNA
JANUÁR 11.

ADITÓRIUM HUNGARICUM  jegy.hu

50evestancdalfesztival.hu



„Véletlenül megtudtam, hogy a 19 éves unokám már többször is használt „esemény utáni” tablettát. Aggódom érte, nem lesz így problémája később, ha majd gyermeket szeretne?”



Válaszol:

Dr. Tahy András
szülész-nőgyógyász
szakorvos,
gyermeknőgyógyász

„Nem megfelelő vagy elmaradt védekezés esetén jöhet szóba a sürgősségi fogamzásgátlás, ami egy tableta bevitelét jelenti a szeretkezés utáni 48-72 órában. Ez a módszer azonban semmiképp sem helyettesítheti az előrelátó védekezést” – válaszolta a kérdésre dr. Tahy András szülész-nőgyógyász szakorvos, gyermeknőgyógyász.

Mivel magas hormontartalmú tablettákról van szó, gyakori, ismételt használatuk esetén szövődmények léphetnek fel, felborulhat a ciklus, amit vérzészavarok, esetleg gyulladások kí-

sérhetnek. Aki már egymás utáni két hónapban is élt ezzel a módszerrel, jobban teszi, ha rendszeresen szedhető fogamzásgátlót kezd alkalmazni, ugyanis egy havi adagban kisebb a hormonmennyiség, mint néhány eseti készítményben.

A sürgősségi fogamzásgátló a petesejt beágyazódását vagy magát az ovulációt akadályozza meg, ez pedig méhnyálkahártya leválást idézhet elő – magyarázta a szakember, hozzátéve azt is, hogy – a tévhitekkel ellentétben – az úgynevezett esemény utáni tableta nem véd a szexuális úton terjedő betegségektől. A sürgősségi fogamzásgátlás tehát olyan védekezés, amely utólagosan

alkalmazható. Hatásmechanizmusa a ciklus első felében a peteérés gátlásán, a ciklus második felében a nyálkahártya fogadókészségének csökkentésén alapszik, de ezek mellett a spermiumok bejutását is folyamatosan gátolja.

Használata után vérzés jelentkezhet, azonban ennek mennyisége és akár a minősége is eltérhet az általános menstruáció során megszokottól. Előfordulhat, hogy a későbbiekben a normális időpontnál pár nappal előbb vagy később jön meg a menstruáció. Ha azonban 7 napnál többet késik a vérzés, érdemes orvoshoz menni és terhességi tesztet végezni.



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

Az ajándékesomagot Uhl Józsefné nyerte Dunaszekcsőről.

Kedves Olvasóink!

A **Vitaking Kft.**

által felajánlott ajándékesomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket 2020. január 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – DECEMBER

1. Mihez járulnak hozzá szervezetünkben a B-vitaminok?
 - a. A normál látás fenntartásához.
 - b. Az idegrendszer megfelelő működéséhez.
 - c. Az allergiás tünetek leküzdéséhez.
2. Minek a fényére van szüksége a szervezetnek a D-vitamin előállításához?
 - a. napfény
 - b. holdfény
 - c. csillagfény
3. Ki fedezte fel a C-vitamint?
 - a. Albert Einstein
 - b. Szent-Györgyi Albert
 - c. Alexander Graham Bell



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu

Vitango®

200 mg filmtabletta

WS 1375

Rhodiola rosea gyógynövényből speciális
eljárással előállított standardizált kivonat



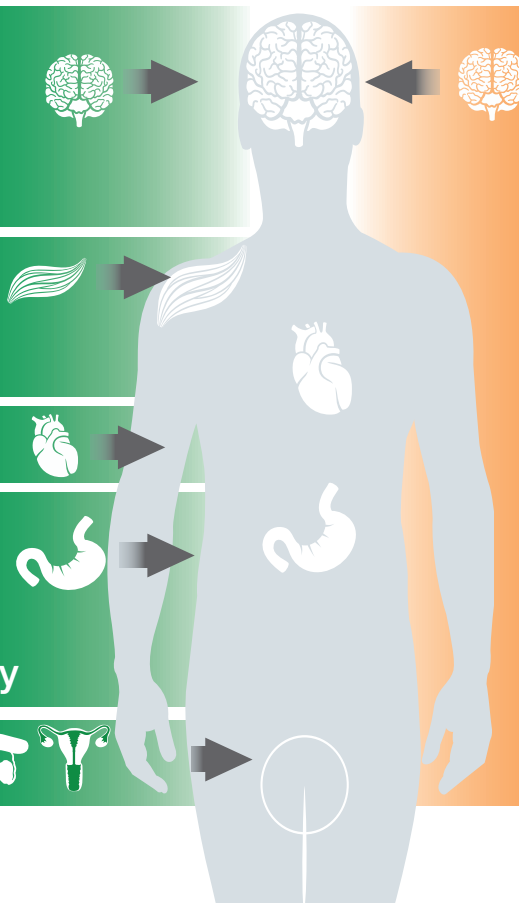
Vitango STRESSZRE bitang jó!

Vény nélkül kapható gyógyszer.

A Vitango® egyedülálló **STRESSZ** elleni gyógyszer,
kettős hatással a **STRESSZ** testi és szellemi tüneteire:

testi tünetek

- kimerültség
- fáradtság
- fejfájás
- izommerevség
- hátfájás
- magas vérnyomás
- gyomorproblémák
- emésztési zavarok
- megváltozott étvágy
- szexuális zavarok



szellemi tünetek

- belső feszültség
- rossz hangulat
- ingerlékenység
- koncentrációs zavar
- kontrollvesztés
- depressziós hangulat
- alvásproblémák



Schwabe
Hungary
From Nature. For Health.

Schwabe Hungary Kft., 1117 Budapest,
Fehérvári út 50-52., Tel.: 36 (1) 431-8934,
info@schwabe.hu, www.schwabe.hu

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul. A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

A hurutos köhögést kezelje már az első tünetektől!



Az ACC 200 mg granulátum és pezsgőtabletta vény nélkül kapható, acetilcisztein tartalmú gyógyszerek.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: +36 1 430 2890 www.sandoz.hu OACC1543/10.19

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