

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. JANUÁR

## ÉLETMÓD

Az időskori egészség titka

.....

## INTERJÚ

Csuka Mónika

zeneszerző, énekesnő

.....

## PSZICHOLÓGIA

Önsorsrontó szokásaink

.....

## TÁPLÁLKOZÁS

Téli vitaminforrások

.....

## ÉLETMÓD

Hogyan kezeljük a megfázás?

# 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 D<sub>3</sub>-vitamin



Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

## GASTRO-BON rágótabletta a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat  
hatóanyagai

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



-15%  
téli akció!



Tejsavbaktériumai az emésztőrendszer karbantartására.

Étkezés előtt 20 perccel kell a tablettát elrágni.

30 db vagy 60 db kapszula/doboz  
Kapható patikákban, bioboltokban,  
a [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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 10-11. Gyógyszerüzem: Győralföld - 9361 1505 70 30; [divulg@richter.hu](mailto:divulg@richter.hu). Document ID: KEDDP/DADGQP. Lezárás dátuma: 2019.11.26.

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

**Vitaking** www.vitaking.hu  
MB MAGYAR BRANDS 2019

Édes Napfény

Inyenc felnőtteknek is!

**Vitamin D3 2000 IU**

D3-VITAMIN 2000 NE eper ízű rágótabletta

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban.

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

## VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA!



Megjelent a Calcisol<sup>TM</sup> termékcsalád, mely amellet, hogy komplex összetételű biztosít 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!

## Az első tünetektől



A letapadt hurutos váladék eltávolítása érdekében érdemes már az első naptól hurutoldót használni. Segít megtisztítani a légutakat. Célzott megoldást nyújt a hurutos köhögés első tüneteitől.

OACC1562/11.19

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

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

## A CSONTOK MULTIVITAMINJA

Az újonnan megjelent **CalciTrio Extra** filmtablettát méltán nevezik a csontok multivitaminjának. A csontok számára fontos vitaminok és ásványi anyagok széles skáláját tartalmazza. Ezeket az összetevőket aszerint válogatták össze, hogy különféle módokon támogassák a csontok egészségét. A kulcsfontosságú kalcium, D- és K<sub>2</sub>-vitaminokon felül tartalmaz még pl. magnéziumot, cinket, mangánt, és C-vitamint is. A C-vitaminról kevesen tudják, hogy szerepe van az egészséges csontozat fenntartásában, pedig a csontokat kollagénburok veszi körbe, és a **CalciTrio Extrában** levő C-vitamin segíti a kollagén képződését.



**AJÁNLOTT BEVEZETŐ ÁRA:**  
1890 Ft / 30 db (63 Ft / db),  
2690 Ft / 50 db (54 Ft / db).

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

## BioCo ProstaMen étrend-kiegészítő tablettá

Alkalmazása elsősorban 45 év feletti férfiak számára javasolt, a prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására.



\*A **szabalpálma** kivonat elősegítheti a prosztata egészségének megőrzését. A **kisvirágú füzike** kivonat hozzájárulhat a húgyúti rendszer megfelelő működéséhez 45 év feletti férfiak esetében. A **csalángyökér** kivonat hozzájárulhat a prosztata egészségéhez.

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



## Szerkesztői levél

**N**yilván mindenki el tudja mondani, hogy kellene egészségesen élni – sok friss zöldség és gyümölcs, kellő mennyiségű víz fogyasztása, elegendő alvás, rendszeres, nem túl megerőltető mozgás, a stressz, a dohányzás és a nagyobb mennyiségű alkohol kerülése.

Ha körülnézünk, mégis kevés olyan embert látunk magunk körül, aki így él.

Életmódot váltani nem könnyű, főleg akkor nem, ha valaki egyik napról a másikra akar új életet kezdeni. Ilyenkor pár hét után általában elfogy a lendület, és a próbálkozó visszatér a

korábbi életmódjához. Két hónap – szakemberek szerint ennyi idő kell ahhoz, hogy egy rendszeresen végzett tevékenység szokássá váljon. Csak ennyit kell kibírni, azután már megy magától.

## Csökken a transzsírsavak mennyisége

**Ö**t éve lépett hatályba Magyarországon az a rendelet, amelynek célja a növényi olajok hidrogénezése során keletkező ipari transzsírsavak (TFA) mennyiségének csökkentése az élelmiszerekben; a túlzott TFA-bevitel ugyanis bizonyítottan növeli a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát. Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) elemzése kimutatta, hogy az egységes szabályozásnak köszönhetően 20 százalékkal csökkent a magas transzsírsav-tartalmú élelmiszerek száma, és ezzel párhuzamosan a lakosság becsült TFA-bevitel is. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma azt javasolja a lakosságnak, hogy a lehető legritkábban fogyasszanak magas zsírtartalmú feldolgozott élelmiszereket, például édes kekszeket, nápolyit, cukrászsüteményeket, alacsony kakaótartalmú bevonómasszáz édességeket. (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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** [unsplash.com](https://unsplash.com),

[Marasigan Castillo](https://www.marasigan.com)

**Illusztrációk:** [Freepik.com](https://www.freepik.com)

#### Hirdetés:

Balla Anikó

**E-mail:** [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto: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](mailto:info@pressgt.hu)

#### Nyomdai kivitelezés:

lpress 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](http://www.observer.hu)

## Új CT-készüléket kapott az országos kardiológiai központ



MTI/Szőcs Lajos

Új CT-készüléket kapott a Gottsegen György Országos Kardiológiai Központ (GOKI), a 400 millió forintos eszközt az Egészséges Budapest Program keretéből finanszírozták. Az új készülék az ország 95 százalékát lefedve csaknem 13-15 ezer gyerek és ötezer felnőtt diagnosztikájában, a műtéten átesettek terápiájában és a különböző érsebészeti beavatkozások végzéséhez nyújt segítséget. Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere az átadáson azt mondta, az új készülékkel tovább erősödött az eddig is jelentős és magas színvonalon végzett betegellátás. Az országos intézet unikális Európa-szerte, hiszen egy helyen végzik a kardiológiai gyermek- és felnőttellátás teljes spektrumát. A központban hamarosan megkezdődik a működését egy orvosi képtároló rendszer, valamint szintén a közeljövőben egy MR-készüléket is üzembe helyeznek. Ezen kívül megújult a kórház informatikai eszközparkja is az Egészséges Budapest Program jóvoltából.

## Jöhet a mesterséges intelligencia a szűrővizsgálatokban

A mesterséges intelligenciának óriási szerepe lehet az egészségügyi diagnosztikában, elsősorban a mammográfiában és a vastagbélrák-szűrésben – mondta Lengyel Györgyi, az Innovációs és Technológiai Minisztérium egészséggazdaságért felelős miniszteri biztosa. A mesterséges intelligencia nem helyettesíti, sokkal inkább segíti az egészségügyben az emberi munkavégzést. Az a cél, hogy az automatizált diagnosztika kiszűrje az egészséges mintákat, és a szakembereknek már csak a normálistól eltérő eseteket kelljen vizsgálniuk. A 2020-ban induló mesterségesintelligencia-akcióterv kiemelt területként kezeli az egészségügyet. Azt szeretnék, hogy a jelenleg kezeléscentrikus magyar egészségügyben nagyobb szerepet kapjanak a szűrővizsgálatok, hiszen a korán felismert betegségek kezelése hatékonyabb és végső soron kevesebbe is kerül.

## Az anyatejjel megelőzhető lehet a tejfehérje-allergia

Az anyatej hozzájárulhat a kisgyermekkorban kialakuló, a gyermekek 3 százalékát érintő tejfehérje-allergia megelőzéséhez – közölte az Első 1000 nap program. A közlemény szerint a csak anyatejjel táplált csecsemőknél jóval

ritkábban jelentkeznek a tejfehérje-allergia, ha viszont az anya sok tejterméket fogyaszt, az első tünetek a szoptatás alatt is megjelenhetnek. Jellemzőbb azonban, hogy az allergia hozzátápláláskor, a tejtermékek bevezetésékor jelentkeznek. A tejallergia tudatos táplálással elkerülhető: a legfontosabb a hosszan tartó kizárólagos anyatejes táplálás, anyatej hiányában pedig a részlegesen hidrolizált tápszer használata, és a tejtermékek időben történő bevezetése. A gyerekeknek 8 hónapos kortól lehet savanyított tejtermékeket adni, egy hónappal később sovány, nem penészes és nem érlelt sajtok, 10 hónaposan pedig a túró is bekerülhet az étrendbe. Az állati eredetű tej azonban nem javasolt 1 éves kor alatt – tudatták.

## Szenyezett a levegő a Nyugat-Balkánon

Magas légszennyezettségi mutatókra figyelmeztettek környezetvédők kedden, és közölték, hogy a nyugat-balkáni országok többsége nem teljesítette az ipari szennyezés csökkentésére vonatkozó európai uniós elvárásokat. A CEE Bankwatch Network nevű civil szervezet jelentése szerint az uniós tagságra törekvő Szerbiában, Észak-Macedóniában, Bosznia-Hercegovinában és Koszovóban 2018-ban a megengedett 98,696 tonnás megengedett értéknél hatszor magasabb volt a kéndioxid-kibocsátás. Szerbiában a Kostolac B<sub>1</sub> és B<sub>2</sub> szénerőmű egymagában több kén-dioxidot termelt, mint amennyi a négy ország számára megengedett érték lenne összesen. Az utóbbi hetekben Belgrád és Sarajevó is felkerült a világ legszennyezettebb városainak listájára.

## A mádi bort vizsgálják a Debreceni Egyetemen



Új laboratóriumot adtak át a Debreceni Egyetem mádi kutatóhelyén, ahol többek között a mádi bor egészségre gyakorolt hatását kutatják. A megnyitón Győri Zoltán, az egyetem táplálkozástudományi intézetének tanára azt mondta, hogy a kutatók a mádi laborban cukortartalom-mérést, mikrobiológiai vizsgálatokat is végeznek majd, hogy megismerjék a borhibákat. Az új laboratóriumban olyan műszerek állnak rendelkezésre, amelyek képesek a borösszetevők minőségi szétválasztására, vegyületek azonosítására és mennyiségi meghatározására. Szilvássy Zoltán, az egyetem rektora azt hangoztatta, hogy évszázadokkal ezelőtt Nagy Katalin cárnő is már orvosként használta a tokaji borokat, de az egészségügyi hatásait klinikai vizsgálatokkal máig nem igazolták. A most átadott 250 millió forint értékű, nagy teljesítményű eszközök beszerzését állami támogatással finanszírozta a Debreceni Egyetem.

# 4 OK, HOGY MIÉRT VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA

A kalcium pótlás 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?



### 1. Nem a mennyiség, hanem a minőség számít

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.

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

### 2. Fontos, hogy beépüljön, ne lerakódjon!

Mára már számos vizsgálat során és 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.** Ez azért is fontos, mert a kor előrehaladtával a

szervezet egyre kevésbé hatékonyan szívja fel a kalciumot.

### 3. A szerves és szervesen kötött ásványi anyagok hasznosulása között megdöbbentő lehet a különbség

Hogy milyen megdöbbentő is lehet a különbség a szerves és szervesen kötött formák hasznosulása között, jól mutatja egy közelmúltban publikált tudományos kutatás. A vizsgálatban a magnézium különböző formáinak hasznosulásakor azt figyelték meg, 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. Tehát **nem lehetett kimutatni a szervesen kötött magnézium hasznosulását a szervezetben.\***

### 4. A szerves kötésű kalcium-citrát számos fontos tulajdonsággal rendelkezik

A kalcium különböző formái közül a **szerves kötésű kalcium-citrát jól felszívódó és a szervezet számára könnyen emészthető forma.** A kedvező biohasznosulásának köszönhetően kisebb dózis bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás. Felszívódása nem függ a szervezet PH értékétől, és **nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést.** Ami még sokak számára fontos lehet, hogy a citrát savanyítja a vizeletet, így nem tudnak kiválni a kalciumkövek.

### + 1 TIPP: mire figyeljünk a választáskor?

Vásárláskor két dologra érdemes figyelni. **1. Az adott készítmény 100%-ban szerves formában tartalmazza a kalciumot,** mert sok termék esetében csak dúsításként alkalmazzák. Így a kalcium nagy része továbbra is szervesen kötött formában található meg bennük. **2. Válasszunk komplex összetételű készítményt.** A szervezet kiegyensúlyozott kalciumháztartásához és csont-anyagcseréjéhez ugyanis a szerves kalciumon felül olyan fontos vitaminokra is szükség van, mint a **D3- és K2-vitamin,** ásványi anyagok közül pedig kiemelten fontos 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](http://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

## 2020-ban 59 millió gyermeket támogat a UNICEF



Az ENSZ Gyermekalapja (UNICEF) 2020-ban világszerte 64 országban 59 millió gyermeknek nyújt életmentő segítséget, amihez 4,2 milliárd dollár (több mint 1250 milliárd forint) támogatásra lesz szüksége. „Amióta a statisztikákat vezetjük, soha nem volt olyan sok segítségre szoruló gyermek a világon, mint most. Négyből egy gyermek életét fegyveres konfliktus, vagy természeti katasztrófa veszélyezteti” – idézi a közlemény a szervezet vezetőjét. Henrietta Fore szerint az otthonukból erőszakkal elűzött gyermekeknek azonnali segítségre és támogatásra van szükségük. A konfliktusok jelentik a legnagyobb fenyegetést, azonban az éhínség, a fertőző betegségek és a klímaváltozáshoz köthető extrém időjárási jelenségek miatt is milliók szorulnak életmentő segítségre.

### Ha csökken a légszennyezés, javul az emberek egészsége

A légszennyezés csökkenése gyors és drámai hatással van az ember egészségére, valamint az elhalálozások csökkenésére – derül ki a Nemzetközi Légzőszervi Társaságok Fórumának (FIRS) új tanulmányából. A FIRS környezeti bizottságának szakemberei kimutatták például, hogy felére csökkent a légzőszervi betegségekkel – mint a tüdőgyulladás, a bronchitisz vagy az asztma – kórházba szállított betegek száma az amerikai Utah államban 13 hónappal egy acélkohó bezárása után. A térségben 40 százalékkal csökkent az iskolai hiányzások száma, valamint 16 százalékkal az elhalálozás a szálló por minden 100 mikronnyi csökkenése nyomán. A várandósok körében kevesebb volt a koraszülés. Amikor a 2008-as pekingi olimpiai játékok idején Kínában korlátozásokat rendeltek el a gyárakra és a közlekedésre, két hónapon belül javultak a légzőszervi betegségek mutatói, csökkentek az asztmások tünetei és csökkent a szív-és érrendszeri betegségek miatti elhalálozások száma.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

## WHO: a klímaváltozásnak egészségkárosító hatása van

A klímaváltozás jelentős egészségkárosító hatással bír – mutatott rá friss jelentésében az Egészségügyi Világszervezet (WHO), amely szerint bár egyre többen szenvednek hőstressztől, a szélsőséges időjárás hatásaitól és a szunyogok által terjesztett betegségektől, az éghajlatváltozás elleni fellépésre fordított büdzsé mégis kevesebb, mint 1 százaléka kerül az egészségügyi szektorhoz. Az ENSZ-szervezet a szén-dioxid-kibocsátás visszaszorítását célzó intézkedések megvalósítására szólította fel a világ kormányait, rámutatva, hogy csupán a légszennyezettség csökkentésével évente egymillió életet lehetne megmenteni.

### Mikrosebészeti oktatóközpont Szegeden

A mikrosebészeti beavatkozások ellenőrzött, biztonságos, szimulációs körülmények között történő oktatását, gyakorlását szolgáló központot alakítottak ki a Szegedi Tudományegyetemen (SZTE). Az általános orvos- és fogorvoshallgatók olyan háromdimenziós képet adó asztali mikroszkópnál sajátíthatják el a mikrosebészet alapjait, amelyek képét monitorra vetítik ki, így az oktatók nyomon követhetik a diákok tevékenységét. Lázár György, az SZTE Általános Orvostudományi Karának dékánja a mintegy 200 millió forintos uniós támogatással megvalósult beruházás átadásán elmondta, a fejlesztés a szegedi orvostudományi háttérét megújító, 6,9 milliárd forintos költségvetésű program része. A professzor hangsúlyozta, ahhoz, hogy a hallgatók megfelelő elméleti és gyakorlati tudással hagyják el az egyetemet, szükség van a mikrosebészeti oktatóközponthoz hasonló létesítményekre.

### Meddőségi szűrőprogram indul

Tértítésmentes, elsősorban a családalapítás előtt álló férfiakat célzó meddőségi szűrőprogram indításáról írt alá megállapodást az Egyházi Kórházak Egyesülete és a Merck Kft. A legfrissebb kutatások szerint minden hetedik nemzöképes korú magyar házaspár meddő. A meddőség mögött fele-fele arányban állnak a nők és a férfiak egészségügyi problémái, ám a férfiak ezzel elvétve vannak tisztában. Az Egyházi Kórházak Egyesülete megbízásából, a Merck Kft. támogatásával készült kutatásból az derül ki, hogy miközben a meddőség a 21. század egyik jelentős társadalmi kihívása, a magyar fiatalok 82 százaléka nem gondolja, hogy egészségügyi akadályai lehetnek a családalapításnak. A megkérdezettek 78 százaléka nem tartja fontosnak az esetleges kezelhető meddőség megállapítására szolgáló szűrővizsgálatokat. A kutatás szerint a gyermekvállalással sikertelenül próbálkozó párok több mint harmada, 36 százaléka számára ismeretlen marad a meddőség oka.

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](http://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.

# TÉLI BAJAINK

**Orrfolyás, köhögés, émelygés, fáradtság, ingerlékenység, fájdalom, és persze láz – mindezek a tünetek sokaknak ismerősek lehetnek a téli hónapokban. A kezelés szempontjából azonban egyáltalán nem mindegy, mi a betegség okozója.**

**A**népszerű egészségügyi portál, a *Medical News Today* nemrég átfogó cikket szentelt a témának. A szerzők hangsúlyozzák, mennyire fontos a lázas-megfázásos betegségek eredetének pontos megállapítása. Mert míg például a bakteriális fertőzések sokszor antibiotikummal kúrálhatók, addig a vírusok ellen ezek a készítmények hatástalanok.

## A vírusok gyakrabban okoznak fertőzést

A cikk hivatkozik egy érdekes tanulmányra is, mely eredményei eredetileg a *Pediatrics Trusted Source* című gyermekgyógyászati szakfolyóiratban jelentek meg. A kutatás során 75 lázas, de a bakteriális fertőzés egyéb jeleit nem mutató gyermeket vizsgáltak, és mint kiderült, mintegy háromnegyedük szervezetében egy vagy több vírust lehetett kimutatni.

A leggyakoribb kórokozók az adenovírus, a humán herpeszvírus-6, az enterovírus és a parechovírus voltak. A tanulmány szerzői szerint mindez azt jelenti, hogy a vírusok

A megelőzés fontosságára a szakértők felhívják a figyelmet, hiszen a fertőzött személy tüsszentéssel, légzéssel, mások által is használt felületek megérintésével terjesztheti a vírusos betegségeket. Éppen ezért a prevenció legeredményesebb módjának az olyan higiénés eljárásokat tartják, mint a kézmosás, valamint az érintett felületek gyakori fertőtlenítése.

különösen gyakran felelősek a kisgyermeket érintő lázas betegségekért: a seattle-i gyermekkórház szakemberei szerint tízszer gyakrabban okoznak fertőzést körükben, mint a baktériumok.

## Hatékony-e az antibiotikum?

Ezt az információt pedig azért fontos előtt tartani, mivel az antibiotikumok szedése nem lesz hatékony a vírusos fertőzések kezelésében. Tovább bonyolítja a helyzetet a cikk szerint, hogy egy vírusos eredetű betegséget gyakran bakteriális fertőzés követ. Ez megnehezítheti annak meghatározását, mikor részesülhet valaki antibiotikus kezelésben.

A vírusos betegségek kezelése máshogy történik: gyakran elegendők a vény nélkül kapható lázcsillapítók, a megfelelő folyadékpótlás, a hűtőfürdő és a pihenés.

Pap György

HIRDETÉS

# EZER MÓD A MEGFÁZÁSRA, EGY A KILÁBALÁSRA

túloltöztem

alulöltöztem

**A mi lázcsillapítónk**  
Generációk óta



www.kalmopyrin.hu

RICHTER GEDEON

Kalmopyrin® 500 mg acetil-szalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richterhu Document ID:KEDP/DAC87V, Lezárás dátuma: 2019. 12. 11.

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



# Folyó ügyeink

**A gyakran tévesen felfázásnak nevezett hólyaghurutot általában olyan baktériumok okozzák, melyek természetes módon is jelen vannak a szervezetben.**

**H**a valaki, valamilyen különös indíttatásból elszánná magát, hogy rangsorolja az úgymond női témákat, a felfázás minden bizonnyal előkelő helyen szerepelne a képzeletbeli listán. Ez ugyanis olyan betegség, melynek hallatán a nők rögtön megértő pillantással néznek egymásra, hiszen négy nőből egy már biztosan átélte, milyen a percenkénti vizelet ingerrel megküzdni.

A hólyaghurut a nőket sokkal gyakrabban érinti, mint a férfiakat. Ennek egyszerű oka van: a női húgyvezeték rövidebb, így a baktériumok hamarabb feljutnak rajta.

A viszonylag „ártatlan”, visszatérő felfázás mellett gyakran előfordul a sokkal súlyosabb tünetekkel és következményekkel járó vesemedence-gyulladás is, ami elsősorban szintén a 20-50 év közötti, szexuálisan aktív nők megbetegedése.

Ezért sem szabad figyelmen kívül hagyni már az első tüneteket sem!

## A legtöbbször baktériumok okozzák

A hólyaghurutos megbetegedéseket valóban okozhatja a hideg és az alulról történő felfázás is, az esetek túlnyomó részét mégis baktériumok idézik elő, illetve olyan kórokozók, amelyek a végbélnyílás felől indulva jutnak a húgycső közelébe.

Ha gyakori vizelet inger tör valakire, ám a „végeredmény” csupán pár csepp, ha mindez égető, szúró fájdalommal jár, ha a vizelet véres, zavaros, ha a fájdalom kisugárzik a kismedencébe, derékba, ha lázzal is jár, akkor érdemes felkeresni egy szakorvost, aki azonosítja, hogy melyik baktérium okozza a fertőzést.

A célzott kezelés mellett gyógynövények is segíthetik a gyógyulást. A nagy mennyiségű folyadék átmossa a hólyagot, érdemes tehát a megszokottnál több vizet, teát inni betegség idején. Ajánlott a medveszőlő tea, a csalán tea, a mezei zsurlófű tea, és nem szabad elfelejteni a sokaknak bevált tőzegáfonya kapszulát sem, ami a megelőzésben is nagy szerepet játszik.

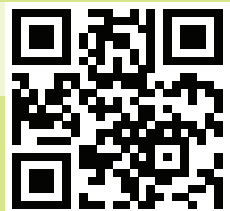
Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

**Dr. Tenke Péter**

urologus elmondja,  
hogyan küzdhetünk az újra és újra  
visszatérő hólyaghurut ellen.



HIRDETÉS



## 17 éve hatékonyságával bizonyít!

**Pharmaforte** CRAN-C

**TŐZEGÁFONYA-KIVONATOS étrend-kiegészítő**

- **TERMÉSZETES**  
400 mg tőzegáfonya-kivonat  
C-vitaminnal 1 kapszulában
- **HATÁSOS**  
Hideg, téli időben kedvező lehet.
- **BIZTONSÁGOS**  
100%-ban gyümölcs! Kis-  
gyermekeknek joghurtba  
keverve adható.



\*Akcio:  
-10%



Hazai gyártású termék

**Kapható a patikákban és bioboltokban**  
Tel: +36 (30) 2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu).  
\*-10% akció március 31-ig!



# Önsorsrontó szokásaink

A boldogságról legtöbbször úgy gondolkodunk, hogy az valami olyasmi, ami szerencsés esetben „megadatik” nekünk, vagyis valamiféle passzív viszonyulást feltételezünk, mintha nekünk magunknak vajmi kevés lehetőségünk volna a boldogság előidézésére a rá való vágyakozáson túl.

*Pedig a boldogság tanulható.*

**A**m egészen más színben tűnik fel a kérdés, ha a boldogságra, mint egy életkézségre gondolunk, amit – mint bármelyik másik életkézséget, például a stresszkezelést, az empátiát vagy a társas érintkezés készségét – korai gyermekortól történő tanulással, rendszeres ismétlésen alapuló újratanulással és fáradhatatlan gyakorlással sajátíthatunk el.

Szélesebb értelemben a boldogság, mint életkézség az érzelmi intelligencia fogalomkörébe tartozik. Mégis, miért van akkor, hogy a boldogság olyan ritka madár a legtöbb ember életében, és nem valamiféle gyakori, hétköznapi jelenség?

A sok lehetséges válasz közül én most azt emelném ki, ami arra mutat rá, hogy a generációk közötti tudásátadási folyamatnak nem része a boldogságra való képesség mikéntjének a továbbadása. Ez persze nem mai jelenség, egyes gondolkodók szerint már több évszázados folyamat, főleg a világ gazdasági-társadalmi értelemben fejlettebb részein.

Sokkal több figyelmet fordítunk egyénenként és össztársadalmi szinten is a materiális, a tudományos és a technikai-technológiai kérdésekre, mint például a pszichológiai és érzelmi életünkre. Alain de Botton kortárs gondolkodó frappáns példája szerint manapság sok aggodalom övezi azt, hogy a következő generációk matematikai ismeretei vajon elégségesek lesznek-e, de hogy ugyanők milyen képességekkel rendelkeznek majd a házassági konfliktusaik kezelésére, vagy a mások iránti kedvességre, már sokkal kevesebb. Sok időt fordítunk a természettudományos iskolai tananyag elsajátítására, de összehasonlíthatatlanul kevesebbet a szégyen vagy a düh érzése csökkentésének a módzataira.

Laurie Santos, a Yale egyetem pszichológia professzora szerint mindannyiunkban ott vannak olyan bosszantó gondolkodási hibák, torzítások, amelyek hátráltatnak bennünket a boldogság elérésében. Ezek egyike, hogy az intuícióink gyakran becsapnak bennünket, olyan dolgokra vágyunk, amik aztán éppen ellenkező hatással vannak ránk.

Például azt gondoljuk, hogy milyen nagyszerű is lesz az életünk, ha majd sokévnnyi erőfeszítés után megkapjuk diplománkat, aztán azon kapjuk magunkat, hogy nem sokkal a végzést követően pályamódosításon törjük a fejünket. Egy másik akadályozója a boldogságunknak, hogy



összehasonlításokban gondolkodunk. Például jó érzés (lenne), hogy év végén jutalmat kaptunk az éves teljesítményünkért, de rossz érzéssel vesszük tudomásul, hogy a kollégánk többet kapott nálunk. Egy következő akadály, hogy hozzászokunk a jóhoz. Az agyunkban olyan kiegyenlítő folyamatok zajlanak, amik a hirtelen kiugrásokat fokozatosan visszaállítják a normál szintre. Így sosem fogjuk elfelejteni az első csók fantasztikus érzését, de a sokadik csók ugyanazzal a kedves személlyel már nem lesz ugyanolyan emlékezetes. További csavar a dologban, hogy nemcsak hogy hozzászokunk a jóhoz, de nem is vesszük észre, hogy hozzászoktunk. Túlbecsüljük, hogy az, amire olyan nagyon vágyunk milyen nagyszerű érzést fog okozni, és milyen sokáig fog tartani az a jó érzés. Sok csalódásunk ebből származik.

A boldogság tehát nem (csupán) egy érzés, hanem egyúttal egy készség is, ami elsajátítható, gyakorolható, fejleszhető. A következő néhány tippet azoknak ajánlom, akik a cikk olvasása után cselekedni szeretnének saját boldogságuk érdekében.

Egyenek okosan: az étel összetétele és mennyisége kihat a jóllétükre. Fogyasszanak kevesebb koffeint! A sokadik kávé hatására idegrendszerük felfokozottabban működik, nagyobb a valószínűsége a szorongás kialakulásának. Kerüljék az alkoholt és a drogokat. Mozogjanak, sportoljanak, keressenek olyan testmozgást, amit örömmel végeznek. Keressenek olyan élményeket, amiket csoportosan élhetnek meg: barátokkal, családtagokkal, rokonokkal, a közösséggel, amiben élnek. Töltsenek több időt a szabadban, élvezzék a napsütést. Bontakoztassák ki rejtett kreatív képességeiket. Adjanak időt maguknak a csendes visszavonulásra, relaxáljanak. Aludják ki magukat.

**Egyszerű, nem?**

Fábián Tamás • pszichológus

# Kodály-módszer **ÉS** női beat zenekar

**CSUKA MÓNICA** zenei tanulmányait négyéves korában kezdte. Játsszik zongorán, csellón és gitáron. 1967-ben szólistaként hanglemezzre énekelte a Kodály-módszer bemutató anyagát, amit Angliában és Japánban is terjesztettek. 1969-ben alakította meg Magyarország első női beat zenekarát, az idővel átalakult Beatricét. 1975–1977 között tagja a Mikrolied vokál triónak, amellyel

sokat szerepelt az NDK-ban és Lengyelországban is. 1990-ben megszületett az első aranylemez, Szédülj el! címmel, melyet még számos album követett. 1991-ben alapítja meg Énekiskoláját, melynek az volt a célja, hogy a könnyűzenén keresztül megszerettesse a komolyabb zenei ismereteket is. A szerzői jogvédő hivatalban több mint 200 dal zeneszerzőjeként jegyzik.

## ► Három gyermekedből két lányod énekel. Véletlen?

► Szakmájuk, diplomáik vannak, nem erre a pályára szántam őket, mert tudom, hogy ez mennyire nehéz. Minden művész szülő félti a gyerekeit a családásoktól, attól a rögzöttől, ami énekesként, zenészként vár rájuk. Gabi lányom az első házasságomból, Nagy Ferótól van. Ő inkább „apja lánya”, rocker alkat, erős egyéniség. Az éneklés mellett a testén dolgozik, gyönyörű alakja van, naponta 2-3 órát edz. Rendszeresen jár fellépni, retro slágereket énekel rendezvényeken. Mercédész a második férjem lánya, neki egy, a nevét viselő zenekara is van. Napközben „rendes” munkahelyen dolgozik, komoly állása van, hisz három diplomát szerzett, mellette egy öt éves kislányt is nevel. Az unokám balletre jár, úszik, nagyon okos.

## ► Hogy lehet az, hogy éppen a fiadnak nincs gitár a kezében?

► Mikor kicsi volt, egyszer azt kértem tőle, hogy énekelje vissza azt, hogy dó-ré-mi-szó, a válasz ez volt: nem. Ő szabályosan tiltakozott a showbusiness ellen, valószínűleg azért, mert sokszor vittem magammal, amikor dolgoznom kellett. Az utóbbi 28 évem jó részét az angyalföldi József Attila Művelődési Központban működő Énekiskolám tette ki, a fiam látta a növendékeimet felnőni, látta küzdelmeiket és sikereiket. Csendes szemlélődő maradt.

## ► Vannak híres tanítványaid?

► Nem celebeket nevelek, nem is vagyok jó üzletasszony. Mondom is a szülőknek, ha azért hozzák a gyereket, hogy sztárok legyenek, akkor inkább ne. De ha azért, hogy egy jó társaságban, alkotó közösségben fejlesszem a képességeiket, akkor jöjjenek nemcsak a fiatalok, hanem az idősebbek is. A tiszta belső hallás az alap, aminek meg kell lenni,



arra teszem rá a felépítményt. És ha ehhez még szerencsénk is van, akkor jöhet a lemezkiadás. Több tanítványomnak is van CD-je.

## ► A férjed a szerzőtársad is, amiben semmi különös nem lenne, de ő orvosként dolgozik az Újlipótvárosban.

► A férjemmel 35 éve vagyunk együtt és igen, belgyógyász, foglalkozásegészségügyi orvos és a Tátra utcai Rendelőben háziorkosként rendel. Ez három kőkérmény szakvizsgát jelent. Egyszer azt kérdezte, hogy írhatna-e az egyik zenémre szöveget. Tudtam, hogy ír verseket, de nagyon meglepődtem, amikor egy olyan dalszöveggel állt elő, ami után éreztem, most már mindig ő lesz a szerzőtársam.

## ► Mégis csak furcsa, hogy egy belgyógyász dalszöveget ír.

► Ne gondold. Egyszer egy koncerten valaki durván „belegitározott” a fülembe, szinte megsüketültem. Elmentem

Hacki Tamáshoz, akit füttyművészként ismert meg a közönség, de polgári foglalkozása szerint gégész. Éppen vizsgált, amikor a szomszéd szobából egy csellójáték szűrődött át. Kérdeztem Tamást, mi ez? Mire ő azt válaszolta, hogy semmi, csak a főorvos gyakorol. Tudod, az orvosok rengeteg rosszat látnak, betegségeket, fájdalmat, szükségük van valami teljesen másra, amitől gyógyul és épül az ő lelkük is. A férjemnek fantasztikus irodalmi vénája van, neki az írás a feltöltődési lehetőség.

## ► Minden olyan asszony, akinek gyermekei nem egy apától vannak, küzd azzal, hogyan legyen jelen az édesapja a gyereke életében. Nálatok hogy volt?

► Bármit is ír a bulvár, Feri (Nagy Feró) mindig benne lehetett a lányunk életében, ma is sokszor beszélgetnek. Annak idején Gabi nagyon kicsi volt, mikor elváltunk, de mindig tarthatták a kapcsolatot. Emlékszem, amikor összeházasodtam Soós doktorral, eljött hozzánk egy látogatásra, és amikor megismerte a férjemet, akkor úgy a maga módján ezt mondta: „Na jól van, látom rendes apja lesz a gyerekeknek.” Így is volt, Laci akkor is előtérbe helyezte és kivételezett Gabival, amikor már megszülettek a közös gyerekeink, nehogy véletlenül kevesebbnek érezze a szeretetet. Ők hárman jó testvérek, nagyon büszke vagyok rájuk. A fiamra most különösen, hiszen lassan túl van az ügyvédjelölti három éven és idén, 2020-ban leteszi az ügyvédi vizsgát. Valamint vízilabdázik, kisportolt alkat ő is. Hiszek abban, hogy egyaránt fontos a fizikális és mentális erőnlét, és bízom abban, hogy a gyerekeink tovább viszik ezt a szemléletet akkor is, ha mi már nem leszünk.

Vincze Kinga

## Téli VITAMINFORRÁSAINK

A téli időszakban még fontosabb odafigyelnünk a vitaminpótlásra, mint a többi évszakban, ugyanis nehezebb vitamindús ételekhez jutunk. Napi 400-600 gramm gyümölcs és zöldség elfogyasztása javasolt, több adagban.

**A** zöldségek és gyümölcsök kiváló rost- és vitaminforrások, cukor, illetve víztartalmuknál fogva hozzájárulnak szervezetünk energia- és folyadékháztartásának fenntartásához is. Antioxidáns-tartalmuknál fogva szerepet játszanak a szabad gyökök megkötésében, rosttartalmuk pedig elengedhetetlen az emésztőrendszer zavartalan működéséhez.

*Igen ám, de melyik zöldségeket és gyümölcsöket válasszuk télen?*

### ALMA

Igazi slágergyümölcs, amiből minden évszakban tudunk hazait vásárolni. Erősíti az immunrendszert, jelentős C-vitamin-, antioxidáns-forrás, valamint magas rosttartalmának köszönhetően segíti az emésztőrendszer működését.

### CÉKLA

Fogyasszuk nyersen, facsarva léként, savanyúsággként, salátában vagy sültve, főve, de rendszeresen! Kiválóan erősíti

az immunrendszert, jót tesz a szív- és érrendszernek, rengeteg C-vitamint, vasat, antioxidánsot, káliumot és kalciumot tartalmaz.

### FEKETE RETEK

Szuper vitaminforrás! Tele van C-vitaminnal, foszforral, kalciummal, káliummal, magnéziummal és vassal. Segíti a máj és az epe működését, köhögéscillapító hatása is van. Torokfájás esetén reszeljük le, keverjük össze mézzel, és így fogyasszuk.

### SÜTÖTÖK

Magas karotintartalma hozzájárul szervezetünk A-vitamin-képzéséhez, E- és C-vitamin tartalma pedig erősíti az immunrendszert és véd a szabadgyökök kialakulása ellen. Gazdag B-vitaminokban, magnéziumban, káliumban, kalciumban és szelénben.

### SAVANYÚ KÁPOSZTA

Igazi C-vitamin-bomba! Rost és magas probiotikum tartalma segíti az emésztőrendszer működését és segít fenntartani illetve regenerálni a normál bélflórát.

### CSONTHÉJASOK ÉS MAGVAK

Ne feledkezzünk meg a csonthéjasokról és magvakról sem. Az ősszel beérő termések gazdagok esszenciális zsírsavakban, ásványi anyagokban és nyomelemekben. Együnk rendszeresen diót, mogyorót, mandulát, tők-, napraforgó- és lenmagot!

### FOKHAGYMA

Erősíti az immunrendszert, gombaölő és fertőtlenítő, jótékony hatással van az erekre, és segíti a szervezet normál koleszterin- és vércukorszintjének fenntartását.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

HIRDETÉS

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



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

**culevit**<sup>®</sup>  
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.  
[www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)  
[culevit@culevit.hu](mailto: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

# 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 koromban 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 K<sub>2</sub>-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 **K<sub>2</sub>-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 gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Kapható a patikákban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Daya G. u. 3.

## Az időskori egészség titka: kevesebb ücsörgés, TÖBB MOZGÁS

**Kisebb eséllyel következik be a csípőtáji törés – combnyaktörés és retrochanter, azaz a tokon kívül, a combcsont felső végén létrejövő törés – azoknál az idősebb nőknél, akik naponta végeznek valamilyen könnyű mozgást, például sétálnak.**



**M**agyarországon is a csípőtáji törés az egyik leggyakoribb és legrettegettebb sérülés az idősebbek között – számuk évente 16 ezerre tehető. Egy sor tanulmány korábban is kimutatta, hogy a nem megerőltető, de rendszeres mozgás csökkenti a törés bekövetkezésének esélyét, most pedig egy újabb, nagy mintán végzett kutatás is megerősítette ezt az összefüggést – írja a webmd.com tudományos ismeretterjesztő portál.

A JAMA Network Open folyóiratban publikált tanulmányban egy olyan kutatás eredményét mutatták be, amit 1990 óta folytattak 77 ezer 50 és 79 év közötti nő bevonásával az USA negyven orvosi központjában. A résztvevők folyamatosan beszámoltak – egyebek mellett – arról, mennyi fizikai aktivitást végeznek egy nap. Tizennégy év átlagában a nők egyharmada szenvedett csonttörést – azoknál, akik aktívabbak voltak, ez az arány alacsonyabb volt. Számszerűsítve az összefüggést: 12 százalékkal ritkábban szenvedtek csípőtáji törést azok, akik aktívabb mozgást végeztek, például kocogtak, de még a kisebb aktivitás, például a lassú tánc, a séta és a bowling is mérsékelte a kockázatot. Csak hogy képben legyünk: a magyar adatokra lefordítva ez a 12 százalék körülbelül 2 ezer embert jelent.

### TUDTA?

Öt emberből egy, akinek csípőtáji törése volt, két éven belül újra elszenvedi ugyanazt a törést. Megelőzheti a bekövetkezését, ha követi a következő egyszerű tanácsokat.

- 1 Mozogjon rendszeresen minél többet! Napi fél óra séta a minimum, és a heti három-négszer napi 20 perchez még az idősebbeknek is ragaszkodniuk kell. Hasznos tanácsokat találhat a „Mozdulj, hogy gyógyulj!” gyógytornafüzetekben.
- 2 Érdemes elmenni csontsűrűség-vizsgálatra, és az eredményekről konzultálni a háziorvossal. Nagyon ajánlott a megfelelő mennyiségű D-vitamint és kalciumot (joghurt, sajt, túró, brokkoli, szárazbab, sárgarépa, halak, mandula, füge stb.) tartalmazó egészséges, friss zöldségben és gyümölcsben gazdag étrend követése is.
- 3 Érje el, majd tartsa meg egészséges testtömegét. A túlsúly több szempontból is káros, szabaduljon meg tőle!
- 4 Csak mértékkel fogyasszon alkoholt.
- 5 A dohányzást hagyja abba.

Különösen azoknak érdemes odafigyelni erre, akiknek a családjában előfordult a csípőtáji törés, hiszen például a csonttritkulás 60-80 százalékos eséllyel örökölhető.

### Az időskori egészség titka

A kutatás arra rávilágított arra, hogy az időskori egészség titka összefoglalható a „kevesebb ücsörgés, több mozgás” mondatban. A mozgásnak ráadásul egyéb pozitív élettani hatásai is vannak: kedvező hatást gyakorol a vérnyomásra, a cukorbetegségre, és csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

„Örülünk, hogy sikerült alátámasztani a séta és a kisebb eséllyel bekövetkező csípőtáji törés közötti kapcsolatot. Ahogy öregszünk, egyre kevésbé végzünk fizikailag megerőltető feladatokat. A kutatás azt mondja, hogy nem kell nagy dolgokra gondolni, ha tenni akarunk valami igazán hasznosat az egészségünkért: már az egyszerű gyaloglás is elég” – értelmezi az adatokat Michael LaMonte, a buffalói egyetem professzora, aki részt vett a kutatásban.

Az enyhe fizikai aktivitás nem növeli ugyan a – a törések szempontjából szintén kritikusnak számító – csontsűrűséget, de erősíti az izmokat és javítja az egyensúlyérzetet. Ezek is nagyon fontos faktorok, ugyanis a csípőtáji törés szinte mindig esés következménye.

Vámos Éva

**TÉLI NÁTHA:**

# SPÁJZOLJUNK BE AZ EGÉSZSÉGBŐL!

*A szervezetünk nyáron képződött tartalékai ilyenkor már rég kimerülnek, így nem csoda, ha rosszul érezzük magunkat a bőrünkben, és szinte megváltásként várjuk a tavaszt. Főleg, ha életmódunk miatt kevés pihenésre jut időnk. Ilyenkor a megfázás szinte garantált...*

**Kimerült tartalékok**

Talán minden kismama, többgyerekes anyuka tudja, miről beszélek. A sok csoda mellett, amit a két gyerekem mellett megélek, ilyen szintű kialvatlanságot nem tapasztaltam soha. A féléves kisbabám rengeteg figyelmet követel, ahogy a hétévesem is, aki most lett első osztályos, és délutánonként rendszeresen tanulni kell vele. Volt, hogy olyan fáradt voltam, hogy a slusszkulcs nyomogatásával próbáltam kinyitni a házunk ajtaját. De rendszeresen fordul elő, hogy kávé helyett forró vizet „főzök” magamnak reggelente. Egyszer az esti tisztába tevéskor a tiszta pelenkát húztam a hasznátra. Csoda, hogy ezek után nemcsak az ép eszem, de az immunrendszerem is kezdett csődöt mondani?

**Pár csepp segítség**

A sok kialvatlanság, az „énidő” elhanyagolása miatt télen rendszeresen vett le a lábamról a megfázás. Nagybibik lányom, Célia folyamatosan hordta haza a különféle bacikat és vírusokat az iskolából, amelyek aztán végigmentek az egész családon. Megunva ezt az ördögi kört, a nátha jelentkezésekor a barátnőm tanácsára kezdtem el szedni

a gyógyszertárban recept nélkül kapható gyógyszert, a Kaloba® belsőleges oldatos cseppeket, amelynek hatóanyaga a dél-afrikai muskátli gyökér kivonatából készül. A Kaloba® a felső légúti fertőzések, többek között a közösségek megfázás tüneteinek enyhítésére alkalmazható, mint a torokfájás, köhögés, orrdugulás, orrfolyás. A hat éves kortól szedhető gyógyszerből már az első tünetek megjelenésétől naponta háromszor 30 cseppet szedek, Céliának naponta háromszor 20 cseppet adok teába cseppentve.

**„Bespájzoltam” tavaszig**

Megfogadtam, hogy idén már nem akarok több betegséget beengedni az ajtón. Újra beüzemeltük az infrasaunát, és betáraztunk a Kaloba®-ból, hogy már a nátha első gyanús jeleinél kéznél legyen. Emellett keresem azokat a szabad perceket, amikor csakis magammal foglalkozhatok. A rossz tapasztalatokból megtanultam, hogy ha az én tartalékaim kifognak, és megborul a belső egyensúlyom, akkor egy láncreakció indul el a családban. Nem hiába mondják, a nő egészsége, a család egészsége.



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  
S-015-kaloba-hirdetés-2019-jan

**Kaloba®**  
belsőleges oldatos cseppek



**ÚJ** családi  
kiszereles



**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!**

# Így enyhítették A FÁJDALMAT elődeink

A fájdalom mindig velünk volt, vele együtt csillapításának igénye is. Őseink változatos módszerekhez folyamodtak azért, hogy enyhítsék, és ugyan voltak meredek próbálkozásaik, a mai módszerek és hatóanyagok nagy része nem volt számukra ismeretlen.

A világ számos térségében bukkantak elő ásatásokon olyan koponyák, amelyeken felfedezhető a beavatkozás: egy egyszerű, koponyába fúrt lyuk. Hogy pontosan mire alkalmazták, azt csak feltételezik, de a számos lehetőség között szerepel a fejfájás csillapítása. A kutatók úgy vélik, őseink a fájdalmat rossz szellemeknek tulajdoníthatták, és a koponya kilyukasztásával utat engedtek nekik a távozásra – legalábbis így szól egy elmélet. Azt nem tudni, hogy hatékonyabb volt-e, mint zajt keltve és sámantáncot járva üzni el, vagy bőrre helyezett csövek segítségével kiszippantani a rontást, de többen is állítják, hogy a trepanációt az esetek kétharmadában túléltek a betegek.

## Elektromossággal

Az elektromos harcra egy Nílusban (is) élő halfaj, ami akár 300-400 voltos feszültséget is tud gerjeszteni. Az ókori egyiptomiak ízületi gyulladások okozta fájdalom csillapítására használták: a fájó testrésze helyezették, de csak a kisebb méretű halakat, amik csak kisebb feszültséget tudtak gerjeszteni. Az elektromos kezelés az ókori rómaiak előtt sem volt

ismeretlen. Scribonius Largus, Claudius római császár udvari orvosa a Kr. u. 1. század elején, híres orvosi receptgyűjteményében fejfájásra és köszvényre ajánlotta az elektromos ráját. Receptje szerint két-három halat kell az érintett testrésze szorítani, és várni, amíg elzsibbad az elektromosságtól. Scribonius sok receptjét az ókori görögöktől vette, akik maguk is használták az akár 220 voltos feszültséget is kibocsátani képes ráját szüléseknél, illetve műtételnél zsidbasztásra.

## Ópiummal

A máktejről nagyon régóta tudják, hogy bódító hatása, és már 3500 évvel ezelőtt is gyógyszerként alkalmazták. A jó Scirboniust itt sem hagyhatjuk ki, hiszen említett receptgyűjteménye tartalmazta az ópium elkészítésének első helyes leírását. Európában a 16. századtól kezdődően nem csak kimondottan fájdalomcsillapításra, hanem egy sor másik betegségre is csodaszereként szedték alkoholos oldatát laudanum néven. Még gyerekek megnyugtatósára is javallották. Ártalmas mellékhatásai és a függőség jelentette veszély csak fokozatosan tudatosult a 19. század folyamán, párhuzamosan azzal, ahogy sorra sikerült fő hatóanyagát, a morfint kivonni belőle, majd abból sorra elkülöníteni a különböző opiátokat. Máig ezek, illetve szintetikus változataik a legerősebb fájdalomcsillapítók.

## Fűzfakéreggel és -levéllel

Hippokratész a Kr. e. 4-5. században azt ajánlotta a szülő nőknek, hogy rágjanak fűzfakérgyet vagy -leveleket, és ez majd segít elviselhetővé tenni a fájdalmat. Nem járt messzire a megoldástól: a fűzfa jelzett részei ugyanis szalicilsavat tartalmaznak, ami hatékony fájdalomcsillapító, de töményen alkalmazva komoly gyomorbántalmakat okoz. Német kutatók a 19. század legvégén ebből kiindulva alkották meg az acetilszalicilsavat, ami a legtöbb, recept nélkül is beszerezhető, hatékony mai fájdalomcsillapító hatóanyaga, és megkímél bennünket attól, hogy mindennapi fájdalmainkat a fent felsorolt kockázatos módszerekkel oldjuk.

Ballai Vince

HIRDETÉS

**Aspicont** filmtabletta, 500 mg acetilszalicilsav és 50 mg koffein

25 éve  
a magyar betegekért

Csak 16 éven felülieknek!

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 csökkentheti például a fogfájást, fejfájást, mozgásszervi akut fájdalmakat, nőgyógyászati fájdalmakat.



EXTRACTUM PHARMA  
1044 Budapest, Megyeri 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!



# Ajakherpesz – csúnya és fáj...

Az egyik legelterjedtebb fertőző betegség az ajakherpesz. A szájon jelentkező fájdalmas, viszkető hólyagocskák és a később megjelenő var sokaknak okozott már kellemetlenséget, az emberek harmadánál pedig időről-időre kiújul.

**T**ízből nyolc ember már biztosan tapasztalta a herpesz tüneteit, a fájdalmas hólyagokat, a sebet. Elég, ha elkapunk egy kisebb náthát, vagy a szokottnál több stressz ér minket, máris jelentkezhet a jellegzetes égető és viszkető érzés a száj környékén. A herpesz sokakat gyötörő betegség, ennek ellenére kevesen tudják, hogy mi is okozza valójában, hogyan kezelhető hatásosan, miként előzhető meg. Látszólag egy bőrbetegség, de valójában mi is az ajakherpesz? – erre kerestük a választ.

## Nem szimpla ügy – Herpes simplex

A herpesz vírusok családjába számos kórokozó tartozik. Többi között az ajak és a nemi szervek egyes betegségeit okozó herpes simplex vírus, a bányahimlőért és az övsömörért felelős varicella-zoster vírus, vagy a mirigyázat okozó Epstein-Barr-vírus – magyarázta dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász, kozmetológus. Terhes nők esetében különösen veszélyes lehet, ha a nemi

szerveken a szülés körüli időszakban jelentkeznek a betegség.

## Mikor jelentkezik az ajakherpesz?

Szájüregünket különösen veszélyeztetik a mikroorganizmusok, hiszen rengeteg kórokozó jut a szervezetünkbe nap, mint nap. Az egészséges immunrendszer gond nélkül felveszi a harcot velük, azonban egy betegség, fertőzés, vagy akár csak egy évszaktávlat következtében szervezetünk legyengülhet. Gyakori, hogy a vírus évekig bujka, majd amikor felbukkan, a beteg először feszülő, kellemetlen érzést tapasztal, általában visszatérően, mindig ugyan-

azon a ponton. Később apró, fehéres-sárgás tetejű hólyagocskák jelentkeznek.

A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik – mondja a szakorvos –, sőt még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei. Nyári táborok alkalmával a gyerekek gyakran fertőződnek a közös evőeszköztől vagy poharaktól. A szerelmi kalandok idején sem vagyunk védettek: egy könnyű flörtből örök „emléket” szerezhetünk. A betegségnek ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, növényi eredetű vírusellenes hatású szintelen gélt, mely a nyálkahártya regenerációval gyógyulást gyorsít, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok.

## Jó tudni:

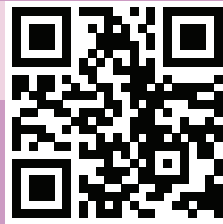
A megelőzés lényege, hogy ne hagyjuk a szervezetet annyira legyengülni, hogy a herpesz közelében levő nyirokcsomóból újra szétterjedjen a vírus. Immunitásunkat javíthatjuk C-vitaminnal, multivitaminnal, bíbor kasvirággal (echinacea). Ezek mellett méz készítményekkel, fokhagymával. Jót tesz a levegőváltás, akár a hegyekben, akár a tengernél. Dózsa-Kádár Dóra



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

**Dr. Vincze József**

fogorvos, szájsebész tanácsokat ad az ajakherpesz kezeléséről.



HIRDETÉS

## carbosan®

HERPEZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

Ajakfájdalmak – pl. láz, herpesz-vírus okozta gyulladás –, valamint szájnyalkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.



Az ajkakon, a szájban jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panasza nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!

**Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!**

## AFTA



szájüregi sérülések: fogsabályzó, törött fog, elharapott ajak, ételek okozta sérülés



ételallergia vagy érzékenység



hiányállapotok: diéta, B12-vitamin hiány, vas-, folsav-, cinkhiány, gyenge immunrendszer



stressz



hormonális változások: menstruáció, serdülőkor



öröklődő hajlam

## HERPEZ



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89–95.  
Tel.: (+36-1) 371-0530 • Tel./fax: (+36-1) 371-0531  
E-mail: satco@satco.t-online.hu  
www.satco.hu • www.carbosan.hu

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

## Fontos az egészséges böjtölés



Érdemes fokozatosan rávezetni a szervezetet a böjtölésre, illetve lassan megtörni a böjtöt, ezzel elkerülhető a rosszullétek – mondta Erdélyi Alíz. A szakember kifejtette: a böjt kezdetekor érdemes először elhagyni az állati eredetű, túl zsíros, túl fűszeres táplálékokat, illetve a böjtölés befejezése után sem szabad gyorsan megterhelni a szervezetet. Fontosnak nevezte a dohányzás és az alkoholfogyasztás elhagyását, esetleg az egyéb káros szokásokról való lemondást, illetve a lelki, szellemi megújulást is. A dietetikus szerint az nem böjt, ha valaki abbahagyja a húsevést, viszont több péksüteményt vagy édességet eszik, emellett kávézik, dohányzik, esetleg alkoholt is fogyaszt. A böjt, főként annak szigorúbb változatai egészségi okok miatt nem ajánlottak az időseknek, a gyerekeknek, a várandósoknak és a betegeknek, beleértve a mentális betegeket is.

## A hevített dohánytermékek is veszélyesek

Az úgynevezett hevített dohánytermékek – az e-cigaretta és a hevített cigaretta – is tartalmazzák azokat a káros anyagokat, amelyeket a normál cigaretta, csak más arányban –

mondta Kovács Gábor, az Egészségügyi Szakmai Kollégium tüdőgyógyászati tagozatának vezetője. A szakember elmondta, a hevített dohánytermékeket egy speciális eszköz 300-350 fokra melegíti fel, így a dohány nem ég, hanem párolog, ezért a kátránnyal is számolni kell. Joó Tamás egészségügyi közgazdász szerint 1990 óta több mint egymillió ember halt meg a dohányzás miatt Magyarországon. Miközben a fejlett világban – így Magyarországon is – folyamatosan csökken a dohányosok aránya, a fiataloknál meredeken növekszik: 2014-ben a 25 év alattiak 25 százaléka, 2017-ben már 39 százaléka használt valamilyen dohányterméket. Az új típusú dohánytermékek a fiatalok körében rendkívül gyorsan terjednek.

## Innovatív gyógyszerkutatói fejlesztésekről tanácskoztak

A tíz innovatív gyógyszerfejlesztési irány egyike a 3D nyomtatás, ami a személyre szabott gyógyszerkezelésben jelenthet áttörést a jövőben – hangzott el a magyar klinikai farmakológusok 21. kongresszusán Debrecenben. A téma előadója, Bácskay Ildikó, a Debreceni Egyetem gyógyszer-technológiai tanszékének docense elmondta: az Egyesült Államok gyógyszerellenőrzési hatósága a világon elsőként epilepszia kezelésére már engedélyezett egy 3 dimenziós nyomtatással készült gyógyszerkészítményt. „Talán megvalósul egyszer egy olyan álom, hogy az orvos felírja a betegnek a készítményt, azt számítógépen továbbítja a patikába, és mire a beteg a gyógyszertárba ér, nem 5-6 doboz gyógyszert kap, hanem az 5-6 gyógyszer hatóanyagának a kombinációját egyetlen gyógyszerhordozóban elkészítve” – vázolta a szerinte nem is túl távoli jövőt a szakember.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

„Az utóbbi időben nagyon sokat könnyezik a szemem; gyakran már reggel.

Mi lehet az oka?

Számítógépes munkát végzek, a tévét is sokat nézem.

Mit tehetek ellene?”



Válaszol:

**Dr. Szalai László**  
a Budai Irgalmasrendi  
Kórház szemészeti  
osztályának vezetője

**O**lvasónk kérdésére a szakember fontosnak tartotta megjegyezni, hogy az ún. szárazszem-szindróma a magyar lakosság 10-30%-át érintő betegség, melynek tünetei az életkor előrehaladtával fokozódhatnak. A jelenség egy valós probléma, nem csupán egy „érzet”, és a nőknél sokkal gyakoribb, akár a hormonváltozás is okozhatja. A téli időszakban jellemzőbb a betegség, mint az év többi időszakában, mivel ilyenkor hideg és száraz a levegő, ugyanakkor általában kicsi a páratartalom a szabadban és a lakásban is. Az időjárás körülménye-

ken kívül olyan betegség is okozhatja a tüneteket, mely gátolja a könnyképződést; sőt egyes gyógyszerek is előidézhetik a panaszokat.

A könny szemünk legfőbb védelmezője. Funkciója sokrétű: kimossa a szemből az idegen testeket, nedvesen tartja a felszínt, táplálja és oxigénnel látja el a szemet. A könny azonban csak akkor tudja ellátni a feladatát, ha pislogással terítjük szét a szem felszínén. Ha valaki sok ideig ül a monitor előtt, észrevétlenül kevesebbet pislog, mint amennyire szüksége lenne. Fontos, hogy figyeljünk erre, párásítsuk

a levegőt, vigyázzunk a megfelelő világításra, és óránként pihentessük pár percig a szemünket – javasolja a szakember.

A szó hagyományos értelmében a szárazszem-betegség nem gyógyítható, vagyis nincs olyan terápia, amittől a probléma végleg megszűnik. Kezeln azonban lehet és fontos is – hangsúlyozta a szakember, aki elsősorban természetes gyógymódokat javasol, hangsúlyozva, hogy műkönyvekből tartósítószermenteset érdemes választani. Ha a tünetek nem múlnak, mindenképpen menjünk szakorvoshoz!

KVÍZ-  
nyertes

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

Az ajándéksomagot  
Vasas János nyerte  
Inácsról.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

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

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

## KVÍZ – JANUÁR

- Mihez járul hozzá a D-vitamin?
  - A gyors köröm- és hajnövekedéshez.
  - Az egészséges csontozat fenntartásához.
  - A normál látáshoz.
- Mikor kapta meg Szent-Györgyi Albert a Nobel-díjat a C-vitamin felfedezéséért?
  - 1937
  - 1950
  - 1963
- Melyik zöldségben található a legtöbb béta-karotin?
  - paprika
  - sárgarépa
  - káposzta



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

HIRDETÉS

**! NE** tartsa otthon  
öntse ki  
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

**● GYÓGYSZEREIT**

Magyarország valamennyi gyógyszertárában  
visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

*A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer*

**VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!**

**TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:**

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,  
higanytartalmú termékeket.

*Kérje gyógyszerésze segítségét!*

*Ide dobja,  
ez a helye!*



# BioCo®

EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE



HEGYI BARBARA | SZÍNÉSZNŐ

# „HOGY A CSONTJAIM EGÉSZSÉGESEK MARADJANAK!”

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

Egy bizonyos életkor fölött a hölgyek csontásványianyag-sűrűsége természetes módon csökkenhet. A vitalitás megőrzéséhez különösen oda kell figyelni a csontok egészségére, hiszen az alacsony csontásványianyag-sűrűség a csontritkulás miatti csonttörés kockázati tényezője.<sup>1</sup>

A BioCo OSTEOPROTECT® a hatóanyagok gondos megválogatásával készült, kifejezetten 50 év feletti hölgyek számára. 8 féle aktív összetevője közül a kalcium és a D-vitamin hozzájárul a csontok ásványianyag-veszteségének csökkentéséhez a változókor után lévő nőknél.<sup>2</sup>

A BioCo OSTEOPROTECT® elsőként tartalmazza azt az OSTEOPROTECT® formulát, amely a csontokra jótékonyan ható K-vitaminok (K1 és K2) mellett nagy koncentrációban biztosítja a kurkuma értékes hatóanyagait, az egyes kurkuminoid vegyületeket. A kurkuma elősegíti a csontok és ízületek egészségének megőrzését.

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

<sup>2</sup>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. A K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában. | Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. | BioCo Magyarország Kft.

**BIOCO.HU**