

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. FEBRUÁR

ÉLSPORT 40 FELETT

Oázis Masters – a „kortalan” vízilabda csapat



PSZICHOLÓGUS
Hangulatfordító
február

ÉLETMÓD

**6 tanács –
így étkezzen
egészségtudatosan**

TUDOMÁNY

**Miért öregedik
mindenki másképp?**

Butik től

VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA!



Megjelent a CalcisolTM termékcsalád, mely amellett, hogy komplex összetételt biztosít a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel. A szerves kalcium nagyon jól hasznosuló 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!

AQUA MARIS[®] Baby - Adriai tengervízzel már 15 napos kortól

4-es hatás:
 > tisztít > hidratál
 > fellazít > regenerál

- fekvő pozícióban is adagolható
- orrszívó használat előtt fellazítja a váladékot
- orrszívó használat után regenerálja az orrnyálkahártyát

ÚJ!

TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!

RICHTER GEDEON Tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drug.safety@richter.hu, www.aquamaris.hu

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

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 K₂-vitaminokon felül tartalmaz még pl. magnéziumot, cinket, mangánt, és C-vitamint is. A C-vitaminról kevesen tudják, hogy szerepe van az egészséges csontozat fenntartásában, mert 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.

Rangos Katalin: a képzett beteg



Interjúkötet
 26 neves
 magyar
 orvos-
 specialistával

2800 Ft
 +1450 Ft postaköltség
Rendelje meg most!

Megrendelhető az alábbi e-mail címen:

info@gyogyhir.hu

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású,
 mikrokapszulás vastabletta

KERESSE A PATIKÁKBAN!

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



Gluténmentes
 GMO mentes

www.ferrocento.hu





Szerkesztői levél

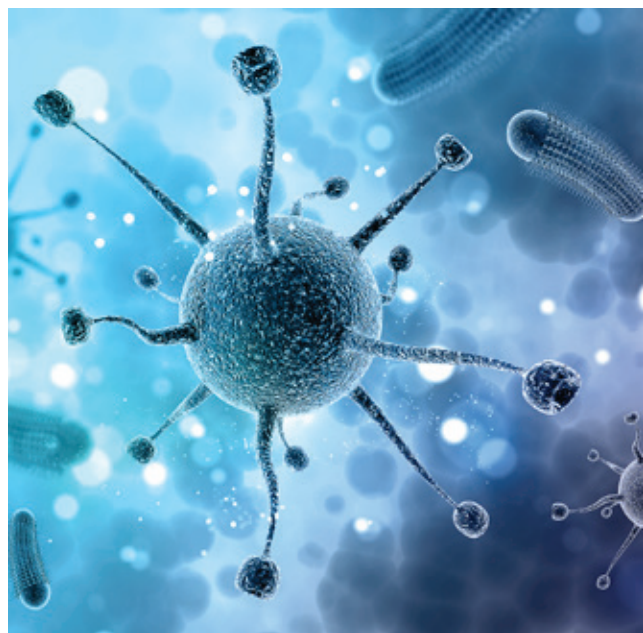
Veszélyesebb lett a világ, mint akár 30-40 éve volt, vagy csak arról van szó, hogy sokkal fejlettebbek lettek a kommunikációs csatornák, és olyasmikről is tudunk, amik miatt régen eszünkbe sem jutott aggodni? Én hajlok az utóbbi felé. Amikor ezeket a sorokat írom, világszerte kezd kibontakozni

a pánik a koronavírus miatt. A vírus olyan tüdőgyulladást okoz, ami nem reagál az antibiotikumokra. A fertőzöttek száma közelíti az ezret, a halálesetek száma a harmincat. Kilenc kínai városban vezettek be közlekedési zárlatot, Nagy-Britanniában megjelentek az első fertőzöttek, és több európai reptéren speciális

ellenőrzésnek vetik alá a Kínából érkezetteket. Nem akarom lebecsülni a betegséget, de figyeljünk oda arra is, amit több szakértő állít: az alapvető higiéniai szabályok betartásával és józan ésszel elkerülhető a fertőzés – és persze az erős immunrendszer sem árt.

Koronavírus PÁNIKRA NINCS SZÜKSÉG!

Január elején „derült égből villámcsapásként” zúdultak a világra egy új, Kínában megjelent influenzavírussal – a „koronavírussal” – kapcsolatos hírek. Azóta az összes hírügynökség és valamennyi médium napról napra, óráról órára áraszt el bennünket információkkal az újabb fejleményekről, s természetesen az internetes rémhírterjesztés is beindult. Lapzártánkig nem érkezett hír magyarországi megbetegedésekről, és reményeink szerint ez így is marad. A világ – s benne az európai országok – egészségügyi szolgálatai láthatóan mindent megtesznek a járvány megelőzéséért, izolálásáért, felszámolásáért. Ezért a magunk részéről azt tanácsoljuk: **csak semmi pánik.**



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

Címlapfotó: Oázis Masters

Budaházi Balázs, dr. Tóth Béla,

dr. Golopencza Péter, Bagossy Zoltán,

Tiba Péter, Vermes Dávid, Ábrahám István,

Vankó Péter, Pék Gyula mesteredző,

Tóth-Deme Miklós, Ugray Zoltán, Viola Róbert

Illusztrációk: Freepik.com

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Hirdetés:

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:

Ipess 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

Hamisított gyógyszereket foglaltak le



Hat szervezett bűnözői csoportot számoltak fel tizenkét európai országban, 112 házkutatást végeztek, 48 embert vettek őrizetbe és 2,6 millió euró (több mint 870 millió forint) értékben foglaltak le gyógyszereket a MISMED nevű nemzetközi akció keretében – közölte az Országos Rendőr-főkapitányság kedden a rendőrség honlapján. Az Europol támogatásával tavaly október közepén tartott akció fő célja az volt, hogy csökkentsék a bizonytalan eredetű és veszélyes doppingszerek, hamis gyógyszerek, étrend-kiegészítők és gyógyhatású anyagok mennyiségét a piacon. Magyarországon az ötnapos akció eredményeként a rendőrség 5,5 millió forint értékben foglalt le gyógyszereket, felszámolt egy szervezett bűnözői kört és őrizetbe vett három embert. A lefoglalt szerek többsége a doppingszerek közé tartozott, és nagy mennyiségben foglaltak le olyan gyógyszert is, amelynek hatóanyaga alkalmas metamfetamin előállítására.

Univerzális rákterápia a láthatáron

Az emberi immunrendszer egy frissen felfedezett eleme felhasználható arra, hogy egyszer a „rák sok fajtáját gyógyíthassa” – számolt be a BBC hírportálja. A Cardiffi Egyetem kutatói felfedeztek egy eljárást, amely során laboratóriumi tesztekben sikerült legyőzni a prosztatata, a mell, a tüdő és más szervek daganatos sejtjeit. A vérben bukkantak egy úgynevezett T-sejtre, vagyis egy immunsejtre, amely azt keresgéli a szervezetben, hogy van-e valahol olyan veszély, amit el kell pusztítani. „Korábban nem hittük, hogy ez lehetséges, de kilátás nyílt egy minden páciensnek hatásos rákgyógyításra. A T-sejtek egy típusa képes lehet nagy számú rákfajta elpusztítására” – mondta Andrew Sewell kutató. A módszert klinikai vizsgálatokban, betegekkel nem tesztelték, a kutatók szerint azonban „hatalmas lehetőség rejlik benne – olvasható a Nature Immunology című szaklap aktuális számában.

Folytatódnak az iskolaprogramok

Több százezer gyermek jut friss zöldséghez, gyümölcshöz, valamint tejtermékhez az iskolatej-, valamint az iskolagyümölcs- és iskolazöldség-programokon keresztül, melyekre a kormány ebben a tanévben összesen 7,81 milliárd forintot fordít - közölte az Agrárminisztérium. Az iskolagyümölcs- és iskolazöldség-programban 2309 általános iskola 536 ezer tanulója, az iskolatej programban pedig 2678 iskola 435 ezer diákja vesz részt. Az iskolák heti 3-4 alkalommal ingyenesen osztanak friss gyümölcsöket és zöldségeket, valamint 100 százalékos zöldség- és gyümölcsleveket, illetve tejet, és tejtermékeket.

Rákellenes védelmi rendszert ismertek fel

Újabb rákellenes, természetes védelmi rendszert ismertek fel magyar kutatók. Az MTA-ELTE Lendület Evolúciós Genomika Kutatócsoport munkatársai, Grajzel Dániel biofizikus doktorandusz és Szöllősi Gergely csoportvezető, valamint Derényi Imre, az ELTE TTK Biológiai Fizika Tanszék vezetője legújabb kutatásukban rákos daganatok kialakulását gátló, új szöveti mechanizmus leírásával tettek alapvető elméleti előrelépést. Eredményeik – amelyeket a világ második leghivatkozottabb tudományos lapjában, a PNAS folyóiratban publikáltak – segítenek annak megértésében, hogyan védekeznek a soksejtű szervezetek a daganatok ellen. A teljes cikk a ttk.elte.hu oldalon érhető el.

A fa, ami nem öregszi



Nincs beprogramozva az öregedésre és egész életében a betegségek, valamint az aszály okozta betegségek leküzdését segítő kemikáliákat termel a páfrányfenyő (Ginkgo biloba) – állapították meg amerikai és kínai kutatók, megfejtve a fajaj hosszú életének titkát. A genetikai vizsgálatok azt mutatták, hogy az öregedéssel összefüggő gének nem kapcsolódnak be automatikusan egy adott „életkorban”, mint más növényeknél, például a fűféléknél és egynyári növényeknél. Richard Dixon, az Észak-texasi Egyetem munkatársa szerint hasonló lehet a helyzet a többi hosszú életű fa, köztük az óriás mamutfenyő esetében is, ami szintén „tele van antimikrobiális kemikáliákkal”.

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 vegyület, 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 *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



2019-ben ezek voltak a legnépszerűbb sporttevékenységek a Bónus Brigád adatai alapján

Új gyógyszereket támogat a társadalombiztosítás

Huszonhat új gyógyszer kap társadalombiztosítási támogatást január 15-től. Ezek a készítmények a daganatos és a vérképzőrendszert érintő rosszindulatú betegségek, a vérzékenység, a hepatitis C, a szklerózis multiplex, a Parkinson-kór, az asztma egyik súlyos formája és szívelégtelenség kezelésére szolgálnak összesen tizennyolc terápiás területen. Bővült a kórházi ellátásban térítésmentesen igénybe vehető készítmények palettája is, és ugyanez elmondható a járóbeteg-ellátás keretében a kiemelt vagy emelt támogatással vényre rendelhető gyógyszerek köréről is. A szóban forgó betegségek kezelésére alkalmas készítmények fogyasztói ára nem egyszer milliós, több millió forintos tétel.

Forrás: IMTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Érdeemes alacsony zsírtartalmú tejet fogyasztani

A sovány vagy 1 százalékos zsírtartalmú tejet fogyasztó felnőttek szervezetének biológiai életkora lassabban nő, mint a 2 százalékos, illetve teljes tejet fogyasztó társaiké – derült ki a Utah állambeli Brigham Young Egyetem új tanulmányából. Larry Tucker az úgynevezett telomerek hossza, valamint a tejfogyasztás gyakorisága (napi, heti vagy kevesebb) és az elfogyasztott tej zsírtartalma (teljes tej, 2 százalékos, 1 százalékos vagy sovány) közötti kapcsolatot vizsgálta 5834 amerikai felnőtt bevonásával – számol be a ScienceDaily tudományos-ismeretterjesztő portálon. Az 1 százalékos zsírtartalmú tejet fogyasztó felnőttekhez képest a 2 százalékos tejet fogyasztók telomerei 69 bázispárral voltak rövidebbek, ami több mint négy év pluszt jelent a szervezet biológiai életkorában. A teljes tejet fogyasztó felnőttek telomerei pedig 145 bázispárral voltak rövidebbek, mint a sovány tejet fogyasztó felnőttekéi.

Nőtt a halfogyasztás Magyarországon

Az egy főre jutó halfogyasztás elérte a 6,73 kilogrammot. Az a cél, hogy ez a mennyiség 2023-ra egy kilogrammal növekedjen – mondta Nagy István agrárminiszter megjegyezve, hogy ennek érdekében számos intézkedést tettek. A fogyasztási célú hal, halfilé, halhús áfáját 27-ről 5 százalékra mérsékeltek, beleértve a tiszai halászléhez nélkülözhetetlen ikra, haltej és halmáj forgalmi adóját is. Bevezették a Minőségi Magyar Hal védjegyet, hogy a termékínálaton belül könnyen meg lehessen különböztetni a magyar termelésű minőségi halakat, hazai haltermékeket. A miniszter megjegyezte: a Magyar Halászati Operatív Program keretében 16 milliárd forintot fordítanak a halászati ágazat fejlesztésére, és a halfogyasztást ösztönző intézkedések mellett a horgászat is kiemelt figyelmet kap az agrártárca munkájában.

A sejtek oxigén elleni védekezésének új útját tárták fel

Az Országos Onkológiai Intézet kutatói a sejtekben működő új védekező mechanizmust tártak fel, ami hozzájárul a fehérjék védelméhez oxigén által kiváltott maradandó károsodással szemben. Az intézet Molekuláris Toxikológia és Immunológia Osztályának kutatói a tanulmányban megmutatták, hogy az általuk feltárt mechanizmus nemcsak megvédi a sejteket, de vezérli is egyes létfontosságú funkcióikat. Leginkább azok a sejtfunkciók érintettek, amelyek rendellenes működést mutatnak oxidatív stresszel járó folyamatok, például az öregedés, számos szív- és érrendszeri, illetve neurodegeneratív megbetegedés, valamint a daganatos megbetegedések során. Az ismertett védőhatás hozzájárulhat ezen betegségek káros hatásainak ellensúlyozásához.

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 gyomor-bélrendszeri 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.

Éveket lehet nyerni egészséges életmóddal

A nők akár tíz, a férfiak hét olyan évvel élhetnek tovább, amikor nem szenvednek szívbetegségtől, 2-es típusú cukorbetegségtől és más krónikus betegségektől egy hosszú távú, nagy létszámú kutatás szerint. British Medical Journal friss számában közölt amerikai vizsgálat több mint 20 éven át tartott, mintegy 110 ezer embert követtek nyomon. Azok a nők, akik betartották az egészséges életmód szabályait, átlagosan még 34 évig éltek rák, szív- és érrendszeri betegségek és 2-es típusú diabétesz nélkül, több mint tíz évvel hosszabban, mint akik nem tették magukévé az egészséges szokásokat. Az alapelveket követő férfiak még 31 évvel éltek tovább krónikus betegségek nélkül, ami több mint hét plusz évet jelent.

Tél végére a magyarok 95 százaléka D-vitaminhiányban szenved

Tél végére a magyar lakosság 95 százaléka D-vitaminhiányban szenved a Semmelweis Egyetem kutatócsoportja által elvégzett első országos, reprezentatív kutatása szerint – mondta Szili Balázs, a Semmelweis Egyetem I. sz. Belgyógyászati és Onkológiai Klinika munkatársa. A D-vitaminhiány következménye csonttörekenység, izomerő-csökkenés és fáradékonyság is lehet. A D-vitamin fontos szerepet tölt be a kalcium-anyagcsere szabályozásában, a csontsejtek osztódásában, az immunrendszer működésében és a daganatos megbetegedések megelőzésében. A többi vitaminnal ellentétben saját receptorral is rendelkezik, aminek kiemelt szerepe van a gyulladásozó folyamatok szabályozásában. Télen a D-vitamin főképp halfogyasztással vihető be a szervezetbe.

Évekkel fiatalíthatja meg a vérkeringést a maratonfutás



A maratoni távra való felkészülés és a táv lefutása javítja az először indulók egészségét, „véreik életkorából” nagyjából négy évet farag le egy új tanulmány szerint. A Barts, a londoni Orvostudományi Egyetem és a University College London kutatói 138 olyan embert követtek, akik a londoni maratonra készültek és korábban nem futottak még a 42,2 kilométeres távon – írta a BBC hírportálja a Journal of the American College of Cardiology szaklap cikke alapján. Hat hónap edzés után az ereik rugalmasabbá váltak, ami csökkenti a szívroham és a stroke kockázatát. Az alanyok vérnyomása annyival csökkent, mintha gyógyszert írtak volna fel nekik. A legtöbb embernél a sportolás lényegesen több előnnyel jár, mint amennyi kockázata van – tették hozzá.

A mesterséges intelligencia jobban felismeri a mellrákot

Pontosabb a mesterséges intelligencia (AI) az orvosoknál a mellrák mammográfiai diagnosztizálásában a Nature című tudományos folyóiratban megjelent tanulmány szerint. Egy amerikai-brit kutatócsoport, köztük a londoni Imperial College és a Google Health szakemberei hozták létre azt az algoritmust, amely mintegy 29 ezer nő röntgenfelvételei alapján „tanulta meg” a diagnosztizálást. A tanulmány szerint a mesterséges intelligencia annyira jó, mint két orvos együttvéve. Ráadásul fáradhatatlan, és a szakemberek szerint pontossága tovább javítható – olvasható a BBC hírportálján.

HIRDETÉS

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

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

Hogy kaphatjuk el a megfázást? (És hogy kerüljük el?)

Ha megfázásról vagy nátháról beszélünk, általában nem egyfajta betegségről van szó, hanem azonos tüneteket produkáló betegségcsoportról, mivel egy sor vírus okozhatja ugyanazokat a tüneteket: **bedugult orr, köhögés, kaparó torok, fejfájás, borzongás, rossz közérzet, esetleg láz.**

Ezért van az, hogy hiába esünk át egy fertőzésen, a többi hasonló vírus ellen még nem lesz védettségünk, és egész életünkben újra és újra elkapathatjuk látszólag ugyanazt a náthát, évente akár 2-3 alkalommal is.

De hogyan is kerülhet szervezetünkbe a kórokozó?

Érintéssel – ez a leggyakoribb. Ilyenkor a kezünk révén, a beteg orrváladékának apró kis fertőzött darabjaival juthat be a vírus, ami akár két órán keresztül is fertőzőképes marad. Ha egy náthás beteggel kezet rázunk, majd azzal a kezünkkel szájunkhoz, orrunkhoz, szemünkhöz nyúlunk, akkor mi is megfertőződhetünk. Persze nem kell feltétlenül kezet fognunk, elég lehet az is, ha csak megérintünk egy olyan felületet (pénztárpult, kilincs,

kapaszkodó a buszon), amit korábban egy beteg fogott. A vírus ezeken a felületeken is órákig élet- és fertőzőképes maradhat.

Belégzéssel. Ilyenkor a vírus apró folyadékcspepekben utazik, melyek kilégzéssel, köhögéssel, tüsszentéssel jutnak ki a beteg szervezetéből. Ha túl közel állunk, és ezek a cseppecskék bejutnak légútjainkba, esetleg a szemünkbe, máris nagy eséllyel megfertőzödünk.

Így kerülhetjük el a fertőzést

A fertőzés megelőzése ennek megfelelően elsősorban rendszeres és alapos szappanos kézmosással történhet. Mossunk kezet főzés, étkezés előtt, és akkor is, ha mi vagyunk a betegek, pláne, ha beleköhögünk, tüsszentünk a tenyerünkbe vagy kifújtuk az orrunkat! Köhögésnél, tüsszentésnél használjunk zsebkendőt, ennek hiányában inkább prűszköljünk könyök-hajlatunkba, hogy elkerüljük a fertőzött folyadékcspepek, váladékdarabok szétszórását.

Még nem fertőzöttként kerüljük a betegek közelségét. Hiába mondja azt egy beteg ismerősünk, hogy már jobban van, ha csak kicsit is lázas, még nagy eséllyel fertőző.

Tartsuk tisztán orrnyálkahártyánkat is! Ez szervezetünk első védvonalai közé tartozik, itt akadnak fenn a porszemek, a levegőben lévő egyéb szennyező anyagok, az ezekhez tapadt kórokozók, vírusok. A legpraktikusabb, ha valamilyen sós oldatos orrspray-t alkalmazunk. Ezek, ha elég gyakran és bőségesen használjuk, elősegíthetik az itt fennakadt szennyeződések, kórokozók eltávolítását, és a nyálkahártyát gyengéden nedvesítve hasznosnak bizonyulhatnak akkor is, ha már elkaptuk a fertőzést.

Ballai Vince

HIRDETÉS

www.xilomare.hu

Küzdje le az orrdugulást!
**Szabad utat
a levegőnek!**



Beleinkben rejlik az egészségünk – ÍGY VIGYÁZZUNK RÁ!

Sokan úgy beszélnek bélrendszerünkről, mint a második agyunkról, ami képes hangulatunk, libidónk, kreatív teljesítményünk befolyásolására. Szervezetünket százbillió apró baktériummal osztjuk meg. Élnek a bőrünkön, testhajlatainkban, körmünk alatt, szőrtüszőinkben, de a legtöbb apró társbélőnk a bélrendszerünkben található. Segítik hasznosítható alkotóelemeire bontani táplálékunkat, befolyásolják, mennyi vitamin és ásványianyag szívódik fel a szervezetünkbe, hatással vannak arra, hogy milyen hormonok szabadulnak fel, amik kulcsszerepet játszanak hangulatunk alakulásában is.

Beleinkben dől el, az is, hogyan szabadulunk meg a méreganyagoktól, de nagyrészt az is, hogy milyen választ ad immunrendszerünk az egészségünket érő fenyegetésekre. Itt él ugyanis immunsejtjeink körülbelül 80 százaléka. Ez a bakteriális közösség – más néven mikrobióta – képes növelni az immunoglobulinok (ellenanyagok) és a T-sejtek termelését, amik számos kórokozóval, fertőzéssel is felveszik a harcot. Ha bélflóránk egyensúlyban van, akkor immunrendszerünk is jól működik, hangulatunk is jó.

Egyensúlyban tartani

Ezt az egyensúlyt azonban számos tényező fenyegetheti: étrendünk, egy-egy fertőzés, sőt az egyes betegségekre kapott kezelés is. A magas cukortartalmú étrend, a finomított gabonafélék (például a fehér liszt), a telített zsírok, az olajban sült ételek vagy épp az alkohol túlzott fogyasztása oda vezethet, hogy felborul a mikrobióta egyensúlya. Ennek hatására gyengülhet ellenállóképességünk, megnő a gyulladások, betegségek kialakulásának kockázata.

Fertőzések is fenyegethetik az egyensúlyt. Gyerekeknél elsősorban a rota-, felnőtteknél pedig a norovírus okozta gyomor- és bélhurut alakulhat ki. A rossz közérzettel, hányingerrel, hasmenéssel, esetenként lázzal járó fertőzést könnyen el lehet kapni, és bár viszonylag gyors lefolyású, de akadhatnak kockázatai. A jelentős folyadékvesztés például kiszáradáshoz vezethet, és persze az így meggyengült immunrendszer miatt kiszolgáltatottabbak lehetünk további fertőzésekkel szemben.

Antibiotikum és oltás: NEM NYERŐ PÁROS

Egy közelmúltbeli kutatásban megvizsgálták, hogyan alakul a védettség azoknak az önkénteseknek, akik influenzaoltás mellett antibiotikus kezelést is kaptak, azokkal szemben, akiknek csak az oltást adták be. Az eredmény nem meglepő: az antibiotikus kezelésen is áteső résztvevőknek nemcsak csökkent bélflórájuk hasznos baktériumainak száma, de nehezebben is alakult ki az influenza ellen a védettségük az oltás nyomán.

Az antibiotikus kezelés hátulütői

Súlyos csapásként érheti a bélflórát az antibiotikus kezelés. Antibiotikumokkal általában bakteriális eredetű betegségeket kezelnek, de a jelenlegi téli időszakban sok influenzaszerű megbetegedésben szenvedő páciensnek is felírnak ilyen gyógyszert. Természetesen nem a vírusfertőzésre, hanem leginkább azért, hogy megelőzzék az esetleges bakteriális eredetű szövődményeket –

mint például különböző felső légúti fertőzések, arcüreg- vagy tüdőgyulladás. Az antibiotikum hat a baktériumokra, és nem igazán figyeli, hogy épp a tüdőgyulladást okozó streptococcusról vagy a bélflóra fontos összetevőjéről, a bifidobacteriumról van-e szó. Ezért aztán alaposan rendet vág közöttük, aminek lehetnek kellemetlen következményei.

Hogyan óvhatjuk meg a mikrobióta egyensúlyát?


Erre két fő, egymást nem kizáró lehetőség van. Az egyik az, ha igyekszünk baktériumaink kedvére tenni, és számukra kedvező élelmiszereket fogyasztani. Ezeket prebiotikumoknak is szokás nevezni, és jellemzően rostban gazdag élelmiszereket jelentenek. Együnk tehát sok zöldséget és gyümölcsöt, hüvelyeseket – bab, lencse, csicseriborsó –, teljes kiőrlésű gabonákat, olajos magvakat, hogy „jól tartsuk” bélflóránkat is.


Sok esetben azonban ez már nem elég. Mint fentebb is láttuk, egy-egy fertőzés vagy antibiotikus kezelés miatt túlságosan is megcsappanhat a baktériumok száma. Ilyenkor nincs mese, pótolni kell őket!

Ekkor jönnek képbe a probiotikumok, az olyan élelmiszerek, melyek eleve tartalmaznak ilyen baktériumokat – mint a különböző bifidobacterium törzsek és lactobacillusok. Ezek jellemzően olyan fermentált, erjesztett élelmiszerek, mint a kefir, egyes natúr joghurtok, kovászolt savanyúságok, savanyított káposzta.

Sok esetben azonban még ez sem elég. Szerencsére vény nélkül, gyógyhatású szerként is beszerezhetők a patikákban olyan termékek, amiket ki-mondottan arra fejlesztettek ki, hogy egy-egy fertőzést vagy antibiotikus kezelést követően minél hatékonyabban és gyorsabban helyre tudjuk állítani bélflóránk egyensúlyát, és sikerrel dacoljunk az immunrendszerünket érő újabb kihívásokkal.

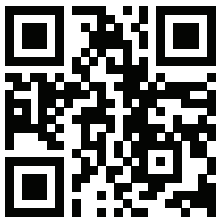
Ballai Vince





INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Beró Mariann
gasztroenterológus elmondja,
hogyan regenerálható az emésztő-
rendszer antibiotikum szedése után.



normaflöre

VELED VAN A VÉDELEM antibiotikum-kúra esetén

Ellenálló probiotikum kettős védelemmel:

- védi és helyreállítja a bélflóra egyensúlyát,
- hozzájárulhat az immunrendszer védekezőképességéhez.

Bacillus clausii spórát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszerek. A Normaflöre az antibiotikum hatására kialakuló hasmenés megelőzésére alkalmas. A Normaflöre belsőleges szuszpenziót gyerekek és felnőttek egyaránt alkalmazhatják, míg a Normaflöre Max Instant probiotikumot kizárólag felnőttek.
SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó utca 1-5. – Telefon: (+36 1) 505 0050 – Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu, www.normaflöre.hu – SAHU.BCL.19.12.0482 (2019.12.14.)



SANOFI

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

Újdonság a rákgyógyításban: VÉRBŐL IS KIMUTATHATÓK A DAGANATOK

A legújabb, DNS alapú diagnosztika a legapróbb tumort is 93-99 százalékos pontossággal jelzi, akár 8-24 hónappal azelőtt, hogy a képalkotó eljárások ki tudnák mutatni. Az eredmény figyelmeztet a korábban már szövettanilag igazolt betegség kiújulásra, és segítségével mérhető a terápia hatékonysága is.

AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

Magyarországon a heidelbergi és oxfordi egyetemmel egy időben kezdték alkalmazni. Az amerikai kutatók által kidolgozott, a molekuláris reziduális tumorok (MRT) korai és pontos kimutatását szolgáló Signatera teszt a rákdiagnosztika tudományos világujdonsága, mivel pontos és gyors eredményeket hozhat a daganatok korai kimutatásában, valamint a kezelések eredményeinek ellenőrzésében. Ezzel jelentősen növekedhetnek a betegek életkilátásait. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

MESSZE HATÉKONYABB A KÉPALKOTÓ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képalkotó vizsgálatok során nem látható egy daganat, azt gondoljuk, a beteg meggyógyult, de ez nem feltétlen van így. Előfordulhat, hogy olyan kis méretű a tumor, hogy a képalkotó eszközök felbontásuk korlátai miatt még nem tudják kimutatni” – mondja Lakatos Péter belgyógyász professzor, a PentaCore Laboratórium orvosigazgatója. Az elsődleges kezelés után a jelenlegi protokoll szerint a beteg és az orvosok is csak várakoznak. A biztonság kedvéért a páciens esetenként kap gyógyszeres kezelést vagy besugárzást, de arra a kérdésre, hogy sikerült-e elpusztítani a tumort, gyakran csak hónapok, akár évek után kaphatnak választ. Ezt az időt rövidítheti le a Signatera teszt.

AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

A terápia daganattípustól függően a jelenleg elérhető képalkotó vizsgálatoknál 8 hónappal vagy akár 2 évvel hamarabb is kimutatja a korábbi tumor kiújulását, progresszióját, méghozzá 93-99 százalék közötti megbízhatósággal. Mára minden típusú szolid daganatot képes vizsgálni a Signatera teszt, így a betegek igen széles körének nyújthat segítséget.

Itt is igaz, hogy „aki időt nyer, életet nyer”, hiszen Magyarországon világszerte például a vastagbélrák előfordulásában: évente mintegy 5000 ember hal meg a betegség következtében. A Signaterát fejlesztő kutatók 3 évig követték vastagbélrákos betegeket. A kutatások szerint, akiknek a tesztértéke 0 volt, a mai napig élnek, nincs kiújult betegségük, míg a többieknek további kezelésre volt szükségük.

A mellrák esetében is jelentős a Signatera szerepe. Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe. A legmodernebb teszt segítségével mostantól akár két évvel hamarabb kimutatható a daganat kiújulása.



„Nagyon fontos, hogy a tumor kiújulását minél korábbi stádiumban észleljük, hiszen úgy jobb az esély a gyógyításra. A korai diagnózis mellett pedig az sem mindegy, hogy valakit kezelnek-e feleslegesen a számos mellékhatással járó kemoterápiával” – hangsúlyozza Lakatos Péter professzor.

AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

A mostantól elérhető, forradalmi eljárás lényege, hogy a daganatból korábban vett szövetmintát összevetik a beteg legfrissebb vérmintájával. Mindkét esetben komplex genetikai vizsgálatokat végeznek, amely során az összes létező – körülbelül 30 000 – gén betűsorrendjét meghatározzák.

Ezek összevetése után már azonosítható, ha a daganat DNS-e jelen van a vérben, ez ugyanis rákos betegség esetén mindig ott van, függetlenül a tumor méretétől. Az azonosítás akkor is sikeres lehet, ha a szóban forgó daganatra jellemző 16 mutációs pontból – az adott daganat egyedi „ujjlenyomatából” – akár csak kettő egyezik, így az sem lehet tehát akadály, ha megváltozik a daganat mutációs profilja.

A módszer további előnye, hogy az onkológiai kezelés bármely szakaszában alkalmazható. A kemoterápia előtt támogathatja az onkológusokat abban, hogy meghatározzák a kezelés pontos módját, később pedig segít megállapítani, hogy mennyire volt eredményes az adott terápia, valóban elpusztultak-e a rákos sejtek. A vizsgálattal arra is fény derülhet, ha egy páciensnél szükséges az adott terápia módosítása.

AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, tudományos háttérű, kaliforniai Natera laboratórium dolgozta ki, és vezette be a klinikai gyakorlatba 2019. júniusában. A Signatera tesztet az amerikai Food and Drug Administration (FDA) díjjal tüntette ki, tanúsítványuk elismeri, hogy ez egy áttörő eszköz a rákdiagnosztikában.

A Signatera teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el. A mintavétel Magyarországon történik, de a vizsgálatot már az amerikai laboratóriumban végzik el. A Signatera teszt teljes és hivatalos megrendelése után két-három hétre van szükség, hogy elérhető legyen a beküldött tumorszövet szekvenálási eredménye. A vérből végzett személyre szabott vizsgálat elvégzése három hetet vesz igénybe az egyedi mutációk alapján, amely a páciens gondozási tervéhez igazodva rendszeresen ismételtető. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képalkotó diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkövetése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

Idősek szembetegségei Biztos, hogy csak „a korral jár?”

A látásromlás az életkor előrehaladtával óhatatlanul bekövetkezik, hiszen a szemlencse – hasonlóan a test más szöveteihez – veszít rugalmasságából, alkalmazkodó képességéből. A szemészeti panaszok 40 éves kor felett kezdenek egyre gyakoribbá válni – ami miatt indokolt is beiktatni életünkbe a rendszeres szűrővizsgálatokat – ám jelentős részben rajtunk is múlik, hogy mennyire válik súlyossá látásunk romlása!

Az „öregszeműség” – szakkifejezéssel presbiópia – mindenkit utolér, hiszen alapvető oka a szemlencse rugalmasságának az életkor előrehaladtával tapasztalható csökkenése. A szem csak rövid ideig képes rövid távra fókuszálni, megnő az olvasáshoz, munkavégzéshez szükséges távolság, fényigény.

Más a helyzet az idősebb korban előforduló szembetegségekkel, amelyek már feltétlenül orvosi ellátást igényelnek. Ezek elkerülésére, kialakulásuk késleltetésére van esélyünk; szemünk egészsége szorosan összefügg testi egészségünkkel.

A LEGGYAKORIBB IDŐSKORI SZEMBETEGSÉGEK

SZÜRKEHÁLYOG: A szemlencse elhomályosodása, mely az életkor előrehaladtával fokozódik. Csak műtéttel orvosolható.

ZÖLDHÁLYOG: Jellemző a fokozott belső szemnyomás, illetve a látóideget érintő keringési rendellenesség. Állapottól függően szemcseppel, lézeres vagy műtéti kezeléssel orvosolható.

MAKULADEGENERÁCIÓ (AMD): A „száraz” változatnál a retina egy része elvékonyodik, elhal, közepén a fotoreceptorok elpusztulnak. A „nedves” változat esetén új erek nőnek az érhártyán a sárgafolt felé, ami vérzéssel, vízviszszatartással jár. Gyógyítása injekciókúrával lehetséges.

A cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás bizonyítottan növeli a leggyakoribb időskori szembetegségek – a szürkehályog, a zöldhályog, a makuladegeneráció – előfordulásának, súlyosságának valószínűségét. Kijelenthető ezért, hogy az egészséges életmóddal, rendszeres mozgással, kiegyensúlyozott táplálkozással nemcsak a testünk, de azon belül a szemünk épségét, egészségét is sokáig megőrizhetjük, korunk előrehaladása ellenére is.

Hollauer Tibor

HIRDETÉS



focus medical
LÉZERES LÁTÁSVÁLTÓ 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

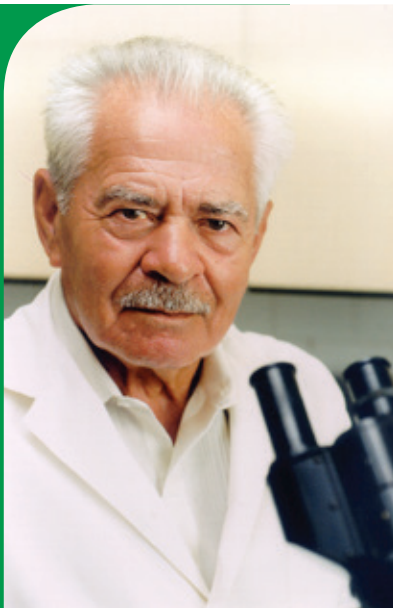
kedvezményes vizsgálati kupon

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.szurkehalyog.hu

**LÁSSON ÚJRA ÉLESEN,
SZÜRKE HELETT
SZÍNESEN!**



100 ÉVE SZÜLETETT A LEGENDÁS KUTATÓ, ID. DR. BÉRES JÓZSEF

„Soha egyetlen embertársam életéről nem akartam, nem akarok és nem is tudnék lemondani. Más a dolgom a világban” –

ÜZENTE EGÉSZ ÉLETÉVEL ÉS MUNKÁSSÁGÁVAL ID. DR. BÉRES JÓZSEF. A 100 ÉVE, 1920. FEBRUÁR 7-ÉN SZÜLETETT FELTALÁLÓ A MAGYAR TUDOMÁNYTÖRTÉNET KIMAGASLÓ ALAKJA VOLT, EREDMÉNYEI, ÚJSZERŰ MEGLÁTÁSAI JÓVAL MEGELŐZTÉK A KORÁT. FELISMERÉSEI MA IS AKTUÁLISAK, MUNKÁSSÁGA, KÜZDELME, ÉLETE PÉLDAÉRTÉKŰ.

AZ ÖTLET

A nagy ötletek, világraszóló találmányok gyakran hirtelen, szinte szikraként pattannak ki alkotójuk fejéből, de ők gyakran azt vallják, hogy hosszú évek tapasztalatgyűjtése, kutatómunkája, a probléma és a környezet alapos megfigyelése eredményezte a különleges pillanat és vele együtt a találmány megszületését. Különösen így van ez a tudomány világában, alighanem így vélekedett Szentgyörgyi Albert vagy Semmelweis Ignác, és id. dr. Béres József is: *„... következetesen alkalmaztam azt az alapszabályt, hogy a problémák kulcsát először a környezetben kell keresni... Lelkesen, nagy kedvvel, szorgalommal dolgoztam. Eredményeim nem úgy születtek, hogy leültem és kitaláltam, miként lenne megoldható a világ gondja-baja. A cseppek megalkotásáig csaknem húszévnyi, könnyel, akadályokkal nem törődő kutatómunkára és az eredmények átfogó elemzésére volt szükség.”* - ismerhetjük meg Béres József kutatási elveit Béres Klára Cseppben az élet c. életrajzi könyvéből.

A KUTATÁSOK

A tudós feltaláló első jelentős kutatásait a burgonya vizsgálata során végezte. Arra figyelt fel, hogy ugyanaz a növény, ugyanolyan körülmények között, az egyik ágásban egészségesen fejlődik, a másikkban hitvány, beteg termést hoz. Nem hagyta nyugodni a kérdés: mi ennek az oka? A választ az egyetlen különbségben, a talajban kellett keresnie. Számátlan vizsgálattal, elemzésekkel ismerte fel azokat a létfontosságú anyagokat, amelyek a beteg talajból hiányoztak. Amikor ezeket megfelelő módon pótolta, a betegség nem alakult ki. Így jutott el sok éves következetes kutatómunkával a nyomelemek nélkülözhetetlen élettani szerepének felismeréséhez.



Kertjében, rózsái között
(Kisvárd, 1976)

Az első, sajtóban
megjelent fotója (1966)

*„A megoldás ott van a természetben,
csak nyitott szemmel és elmével kell járni.”*
Id. Dr. Béres József

TÁMADÁSOK KERESZTTÜZÉBEN

A szocializmus időszakában újszerű nézeteiért kuruzslónak kiáltották ki, és számtalan nehézséget kellett leküzdenie, elviselnie, amíg találmánya a rendszerváltozást követően elismertséget szerzhethetett. A Béres Részvénytársaság 1989-es megalapítását követően készítménye hatalmas erővel robbant a köztudatba, és a vállalat következetes munkája meghozta a hivatalos elfogadást és elismerést.

BÉRES ÖRÖKSÉG

A legendás cseppeket 2000-ben gyógyszerre minősítették és 2013-ban az elsők között választották hungarikummá. Id. dr. Béres József 1997-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend tiszti keresztjét,

2002-ben Magyarország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki. Életművét a Magyar Örökség részeként tartják számon, nevét intézmények, utcák, terek viselik, életútját könyvek, dokumentumfilmek, színdarabok és televíziós játék- és mozifilm is feldolgozta.

A feltaláló c. mozifilm, mely küzdelmeinek súlyos időszakát idézi fel, február 6-tól látható a mozikban. A film rendezője, Gyöngyössy Bence így fogalmazta meg id. dr. Béres József életútjának üzenetét a 21. századi fiatalok számára:

„Dr. Béres József sorsa, egész életútja olyan morális példát, egyszerű, közérthető és megkérdőjelezhetetlen értékrendet hagy ránk, amely napjainkban – amikor a digitalizált-globalizált világban egyre több ember keresi tanácstalanul az identitását – aktuálisabb, mint valaha. Dr. Béres József élete a tudományos eredményein túl ezekről az értékekről szól. Az igazához való ragaszkodás, az álmai határozott és céltudatos követése is példaértékű motívumok voltak életében. A film azt sugallja – nem utolsó sorban a fiataloknak –, hogy bár hosszú, konfliktusokkal teli út vezet az álmok megvalósításáig, mégis megéri azt a bizonyos utat maximális határozottsággal és áldozatkészséggel végigjárni.”



Segítségre váró emberek az otthona előtt
(Kisvárdra, 1990)



Fiával a 85. születésnapjának ünnepén
a Vígszínházban (Budapest, 2005)

BÉRES JÓZSEF MA MÁR NINCS KÖZÖTTÜNK, MÉGIS VELÜNK VAN. VELÜNK VAN A TUDÁS, AMIT TŐLE KAPTUNK, A TARTÁS, AMIRE TÁMASZKODNI LEHET, A PÉLDA, AMI ELIRÁNYÍT BENNÜNKET. SZORGALOMMAL, KEMÉNY AKARATTAL, ELSZÁNÁSSAL KIKÖVEZETT ÚTJÁT MA GYERMEKEI, UNOKÁI ÉS AZ ÁLTALA ALAPÍTOTT VÁLLALAT MUNKATÁRSAI ÉPÍTIK TOVÁBB.



Az OÁZIS SC megérdemelt ünneplése!

Immáron egyre többen ismerik a Oázis Sport Club vízilabdáseit, mivel az egyesület az elmúlt évben mind jobb eredményeket ért el a hazai vízilabda bajnokságokban. Ez a csapat azonban nemcsak lelkes gyerekekből és ifjakkból áll, hanem deres hajú pólósokból is, akik komoly hírét vitték a magyar csapatnak. Tavaly a koreai FINA Masters világbajnokságon az Oázis Sport Club 40+ kategóriában a dobogó legmagasabb fokára állhatott, korábban pedig EB-győztes lett. A csapat hetente kétszer edz a BVSC sportuszodában Pék Gyula mesteredző és Bagossy Zoltán csapatvezető irányításával. E sorok írója elismerése jeléül már megalapította híveikből a fun club-ot is.

Valójában a szerencsés véletlennek köszönhető, hogy a BVSC uszodában sokadmagammal megismerhettem a bajnok pólós csapatot. A legtöbben családapák, fontos posztokat töltenek be mérnökként, orvosként, vállalkozóként és alkalmazottként munkahelyükön, de arra mindig van idejük, hogy hetente kétszer a kora délutáni órákban beugorjanak a medencébe és ússzanak, kapura lőjenek, tapossanak. A csapat kapitánya és egyben az Oázis Sport Club vezetője **Ábrahám István nemcsak egy igazi társasági ember, aki mindig humorizál**, de láthattuk, hogy vele az élen az összes pólós híres szorgalmas megszálottságáról és profizmusáról is.

Azonban itt sokkal többről is szó van, merthogy csak szuperlatívuszokban értékelhető az önzetlen versenyzésük, amelyet mondhatni csak hobbiként tesznek a fiúk – ráadásul kellő alázattal és szerénységgel! Csupán megjegyzem, hogy a fun club-juk egyre több sportbarátot vonz a megújult sportcentrumba.

Lassan három esztendeje, a 2017-es magyarországi vizes vb kapcsán merült fel az ötlet, hogy az Oázis Sport Club masters csapata induljon nagyobb nemzetközi versenyeken is. Budapesten majdnem a döntőbe jutottak, majd a bronzmeccsen alul maradtak és a negyedik helyet érték el, ám sokak szerint ez volt a Duna Aréna legizgalmasabb meccse. S hogy egy kicsit a jövőbe is tekintsünk: az Oázis SC jelenleg a Budapest Bajnokságban (két csoportban 24 csapattal) is indul. A fiúknak szinte minden hétvégén van meccsük. Tavaly ezüstéremre futotta nekik, de az idei szezonban már az aranyra pályáznak. Gyorsan hozzá-

teszem, hogy ez a verseny korhatár nélküli, úgyhogy gyakran előfordul az indulók között generációs különbség is. Most májusban ismét nagy megmérettetésük lesz: fővárosunkban rendezik meg az EB Masters tornát. A felkészülés már tart, Pék Gyula mesteredző nem enged egy szusszanásnyi pihenőt sem az edzéseken, így a deres hajú családapák úsznak és úsznak, és kapura lőnek és újra úsznak, hogy nyáron bizonyíthassák a családjuknak és persze saját maguknak is, hogy van értelme 40 felett is aktívan élsportolni. A fun club természetesen minden meccsen jelen lesz és drukkol a barátoknak a medence széléről.



2019-es világbajnok csapat (felső kép):

Bagossy Zoltán, Tiba Péter, Tóth-Deme Miklós (*guggol*), dr. Golopencza Péter, Ugray Zoltán, Vermes Dávid, Budaházi Balázs, Viola Róbert, Vankó Péter, dr. Tóth Béla, Ábrahám István, Pék Gyula mesteredző.

2018-as Európa-bajnok csapat (alsó kép):

felső sor: Budaházi Balázs, dr. Golopencza Péter, Tóth-Deme Miklós
alatta: Szabó Csaba, Tiba Péter, Vermes Dávid, Viola Róbert, Zácsik Tamás
alsó sor: Ábrahám István, Felvégi Péter, Szécsy Zoltán, Subasitz András
ülnek: Bagossy Zoltán, Pék Gyula mesteredző, Subasitz Mihály

Epilógus gyanánt, avagy érdekességként még annyit, hogy a Duna Arénában megtartott háromnapos augusztusi gálán a Millennium világsztárokból álló csapatával izgalmas és felejthetetlen mérkőzést láthattak az érdeklődők, melyet a televízió is közvetített.

Szalay Attila

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.

Amióta 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 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, Dayka G. u. 3.

Hangulatfordító február

Mire beköszönt a február,
már hosszú hónapok óta
**SÖTÉTBEN KELÜNK,
SÖTÉTBEN FEKSZÜNK,**
testünk és lelkünk energiatartalékai
kimerülőben vannak, és
részben ennek hatására
az arra hajlamosak közülünk
EGYRE NYOMOTTABB
hangulatról,
EGYRE ZAVARÓBB
testi tünetekről számolnak be.



A hangulati hullámzások, a lehangoltság, a motiválatlanság, az energiaszegénység tartósan mellénk szegődhet, valamiféle depresszív állapot ólálkodik körülöttünk, ezért ideje hogy fokozottabban odafigyeljünk magunkra. Mielőtt esetleg tartósabban elhatalmasodna rajtunk a rossz hangulat, tegyünk meg néhány olyan dolgot, ami hatalmunkban áll, és akár már rövidtávon sokat segíthet egy pozitív fordulat elérésében.

Számos vizsgálat megerősítette, hogy a rendszeres testmozgás javítja a kedélyállapotot és csökkenti a depresszió mértékét. A testmozgás pszichológiai hatása abban rejlik, hogy a mozgás hatására a szervezetünkben olyan kémiai anyagok termelődnek, amelyek végső soron erősítik önbecsülésünket, energikusabbá tesznek, és hatásukra pozitívabban látjuk az életünket. A rendszeres testmozgás ellenállóbbá tesz a stresszel szemben, segít kivédeni a szorongást és a depresszív érzéseket, elősegíti a jobb alvást. A mozgás hatására szervezetünk javuló mutatókat produkál (alacsonyabb vérnyomás, magasabb energiaszint, jobb izomtónus stb.), ami szintén hozzájárul ahhoz, hogy szubjektív pszichés jóllétünk javuljon.

Sokak számára a testmozgás mumus: már a szó hallatán izmos fiatal férfiakat és nőket vizionálnak, akik naphosszat önkínzó gyakorlatokat végeznek az edzőteremben. Nem kell félni, testmozgás lehet a házimunka (pl. porszívózás), az ütemes séta, a tánc, a kertben és a ház körül végzett munka is. Aki pedig már fittebb, kocogjon, kerékpározzon, tornásson, jógázzon. Hatékonyabbá teszi a testmozgást, ha olyan mozgásformát választunk, ami megfelel általános egészségi, edzetségi állapotunknak, továbbá ha társakat is találunk hozzá.

A téli hónapokban hajlamosabbak vagyunk táplálébb ételeket enni, és rosszkedvünket többszöri étkezéssel „kúrálni”.

A kutatások egyelőre nem találtak olyan étrendet, ami specifikusan közvetlenül hatna a depresszióra, ám ha odafigyelünk az étkezésünkre, a testi-lelki jóllét érzetének növekedése pozitívan hat vissza az általános hangulatunkra. Gondoskodjunk a szükséges vitaminok beviteléről, ha lehet, ételleink segítségével. A jól megválasztott szénhidrátok, például a teljes kiőrlésű lisztek, a zöldségek, gyümölcsök fogyasztása összefüggésben áll a hangulatjavító szerotoninkiválasztással. Szintén jó hatással bír depresszió ellen az omega-3 zsírsavban gazdag ételek (tengeri halak, dió és egyéb magvak, sötét leveles zöldségek) beépítése a napi étrendbe.

Meglehet, hogy január elsején újévi fogadalmat tettünk. Most, másfél hónap elteltével nézzük meg, hol tartunk a fogadalom megvalósításban. Konkretizáljuk vállalásunkat: a „többet fogok mozogni” helyett jobb, ha azt mondjuk „minden nap 10 percet fogok táncolni a konyhában”. A pontosításnak lelki megerősítő hatása van. Ahelyett, hogy azt éreznék, hogy már megint valami, ami nem sikerül, azt fogjuk érezni, hogy konkrét célunk van, ami reális és megvalósítható.

Vegyük elő a régóta halasztgatott tennivalóinkat: rakjunk rendet a garázsban, varrjuk fel a leszakadt gombokat, rendezzük a befizetett csekkeket. A tevélegesség, a holtpontról való kimozdulás javítja önmagunkról alkotott képünket, ezáltal felvértez bennünket a negatív gondolatok ellen.

Az évnek ez a szakasza a farsang ideje. Menjünk, csatlakozunk a mulatsághoz, legjobban, ha valamely szabadban megtartott télbúcsúztatót választjuk. Észrevétlenül belénk fog költözni a remény: **KÖZELEDIK A TAVASZ!**

Fábián Tamás
pszichológus

MÁR NEM BÍROM VISSZATARTANI...



S-024-Canephron-hirdetés-2020-ján

Huuuu, rossz ötlet volt a távolsági busz! Itt aztán felfázás esetén sincs megállás! Ahogy hazaérek első dolgom lesz a patikában vásárolni egy doboz Canephron®-t!

Természetes hatóanyagok, komplex segítség

A Canephron® bevonat tabletta olyan gyógyszer, amelyben 3 gyógynövény biztosítja a támogató, kiegészítő terápiát a húgyúti gyulladások enyhe eseteiben, -így a kellemetlen tünetek, a gyakori és fájdalmas vizelési inger orvosolható!

Tudj meg többet: www.schwabe.hu



**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 betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Mit keres a koffein a fájdalomcsillapítóban?

A koffein a legelterjedtebb, világszerte legálisan alkalmazható pszichoaktív drog. Sehol sem tiltják, sok helyen inkább javallják, az emberek többsége leginkább kávé vagy tea formájában fogyasztja. Sokan nem is tudják, hogy több, vény nélkül kapható fájdalomcsillapító szer hatóanyagként is találkozhatunk vele.

A koffein leginkább a fent taglalt élénkítő hatásáról ismert, és noha fájdalomcsillapítóként is megállja a helyét, ezt a hatását sokáig figyelmen kívül hagyták.

Az utóbbi évtizedekben azonban számos kutatás igyekezett feltárni fájdalomérzetre kifejtett összetett hatásmechanizmusát is, aminek lényege az idegsejtek közötti információátvitel blokkolása. Mivel a koffeinnek nagyon hasonló a felépítése az információ – így a fájdalomérzet – továbbításában fontos szerepet játszó adenzinéhoz, képes csatlakozni az ezt fogadó idegi receptorokhoz, ezzel gátolva a fájdalomérzet átvitelét, bár nem mindenkinél azonos mértékben. Egyes kutatások arra utalnak, hogy genetikai jellegzetességeik alapján az egyes emberek szervezete eltérő módon reagál a koffeinre.

Mellékhatóanyagként hatásos

A fájdalomcsillapításban azért is irányul rá kitüntetett figyelem, mert nem

változtatja meg a dopaminszintet, így nem alakul ki olyan jellegű függés, mint más adenzinblokkolók, például a koka-in esetében. A koffeint azonban mint fájdalomcsillapítót ritkán használják csak magában, inkább mellékhatóanyagként szokták alkalmazni más fájdalomcsillapítókat kiegészítve.

Hogy mellékhatóanyagként miért képes javítani a fájdalomcsillapító hatást, arra több elmélet is van. Kutatók elképzelhetőnek tartják, hogy segíti a fő hatóanyagot abban, hogy gyorsabban terjedjen szét a véráramban, esetleg lassítja kiürülését a vérből. Egyesek szerint egyszerűen csak általános kedélyjavító hatása miatt érzi magát jobban az a páciens, aki ilyen fájdalomcsillapítót használ.

A túladagolást el kell kerülni

A kutatások mindenesetre kimutatták, hogy kis adag (100-130 mg) koffein hozzáadása ugyan kismértékű, de statisztikailag számottevő pozitív hatást eredményez a fájdalomcsillapításban egy sor probléma – fejfájás, migrén,

A KOFFEIN TÖRTÉNETE

Állítólag egy Khaldi nevű abbesz-színei kecskepásztor fedezte fel Kr.u. 850 körül, hogy a koffein többek között energetizál, növeli az éberséget, a javítja a figyelmet és a reakcióidőt, illetve enyhíti a fáradtságot, és javít a fizikai teljesítményen, a rövidtávú memórián és a kognitív képességeken is. A koffeintartalmú italok a tea vagy a kávé, az arab világ közvetítésével terjedtek el Európában a 18-19. század során. 1819-ben azonosította és különítette el magát a vegyületet Friedlieb Ferdinand Runge német kémikus – egy marék kávébabból, amit egyenesen Johann Wolfgang von Goethétől, a nagy német írótól, költőtől kapott ajándékba.

fogműtétek, illetve szülés utáni fájdalom – esetében.

Túladagolása rejthet magában kockázatokat, de a tablettákban általában 100 milligramm alatt marad a mennyiség, miközben napi szinten 300-500 milligramm a tolerálható mennyiség, ami három-négy, két és fél deciliteres bögre kávénak felel meg, vagyis jó, ha odafigyelünk, amikor kávézunk és fájdalmat is csillapítunk egyszerre.

Ballai Vince

HIRDETÉS

Aspicont filmtabletta, 500 mg acetilszalícilsav 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 acetilszalícilsav 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@expharma.hu • www.expharma.hu

MAGYAR
GYÓGYSZER

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

A szájnak „ingere”...

Szerte a világon milliók életét keseríti meg a herpesz. Nagyon elterjedt betegségről van szó – egyes felmérések szerint az emberek 80 százaléka hordozza a vírust, ami időről időre kiváltja a kellemetlen tüneteket.

Tíz emberből legalább nyolc hordozza az ajakherpesz kialakulásáért felelős Herpes simplex I. vírust, közülük minden negyediknél alkalmanként meg is jelennek a tényleges tünetek. A kezelés nélkül 7-10 napig tartó betegség a száj környékét érintő égő, bizsergő érzéssel, hólyagosodással, majd pörkösödéssel, esetleg kisebb vérzéssel jár – magyarázta lapunknak korábban dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász.

Feltűnő és fájdalmas

Az emberek többsége gyermekkorától hordozza ezt a vírust, ami csak akkor okoz panaszokat, ha az immunrendszer legyengül, és a vírus aktiválódik. A kórokozó észrevétlenül fertőzi meg a szervezetet, majd akár hónapokig, évekig tünetmentesen lappangva élőködik a test idegsejtjeiben megbújva. Aki egyszer már megfertőződött, egész élete során hordozza a bajt. A herpeszes hólyagocskák mellett, hogy fájdalommal járnak, kozmetikai és pszichés problémát is okozhatnak.

Megjelenése tipikus, a beteg először feszülő, kellemetlen érzést tapasztal, általában visszatérően, mindig egy és ugyanazon a ponton. A „herpeszesek” számára már ismerős feszülést, duzzadást hamarosan apró, fehéres-sárgás tetejű hólyagocskák megjelenése

követi. Pontosan nem ismert, hogy milyen biológiai folyamatok idézik elő a herpesz kiújulását: kutatók összefüggésbe hozták már az immunrendszer átmeneti legyengülésével, a megszokottnál nagyobb stresszel járó élethelyzetekkel, az erős napfényvel, a hormonműködés ideiglenes változásával, például menstruáció, vagy várandósság idején. Tény, hogy gyakoribb a tünetek megjelenése

A leginkább veszélyeztetett herpesz-betegek a várandós nők, a szülés körüli időszakban fellángoló betegség ugyanis az újszülött egészségét is komolyan veszélybe sodorhatja. A nőgyógyászok olyannyira komolyan veszik a fertőzésveszélyt, hogy amennyiben az édesanyának a szülés időpontjában herpeszre jellemző tünetei vannak, hüvelyi szülés helyett inkább császármetszést javasolnak.

az őszi-téli időszakban, amikor szervezetünk védekező rendszere legyengül, például egy megfázás, lázas állapot után.

Végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, átlátszó gélt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok. Kezeléssel, odafigyeléssel meggyorsíthatjuk a gyógyulást.

Jó tudni!

A napfény súlyosbítja a panaszokat, így az első tünetek jelentkezésétől kezdve a pörkösödésig kerüljük az UV-sugárzást! Védjük arcunkat magas faktorszámú naptejjel – síelés esetén is! –, illetve a megadott időközönként gondosan kenjük be az érintett területet a szakorvos által ajánlott készítménnyel. A herpesz fertőző, a nyállal könnyen terjed. Sose használjunk közösen fogkefét, poharat, evőeszközt vagy törölközőt. Felejtsük el a házi praktikákat és ne tegyünk a sebre fogkrémet, alkoholt vagy bármi mást, amiről az interneten olvasunk. A sport és a kiegyensúlyozott, vitamindús táplálkozás erősíti az immunrendszert, megakadályozza a herpesz előtörését.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

carbosan®

HERPEZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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



Az ajkakon, a szájbán jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panaszja 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!

Mitől leszünk betegek illetve hogyan őrizhetjük meg egészségünket?

A biológiai egészség a szervezet azon képessége, hogy zavartalanul elviseli az élet során jelentkező fizikai, szellemi terheléseket, és ellenáll a fertőzéseknek, betegségeknek. A XX. század második felében kiegészült a definíció úgy, hogy a teljes értékű egészségen a modern élet fokozódó tempójához, gyors változásaihoz való alkalmazkodóképességet is értjük.

Az egészséges állapot nem tartós fenn bizonyos parányi jótétevek nélkül. Az emberi szervezet a születés pillanatától kezdve mint egy nagyszámú és összetett mikrobiális közösségnek tekinthető: minden egyes testi sejtje kb. 10 baktériumsejt jut.

Sokan a baktériumokat a fertőzésekkel, betegségekkel asszociálják. Szervezetünk képes felismerni ezeket, és ellentámadást, immunválaszt indítani a kórokozók ellen. Némely fajok jelenlétét azonban nemcsak elfogadjuk – tehát nem alakul ki jelenlétükben immunválasz –, hanem hiányuk esetén bizonyos szervrendszerek nem működnek megfelelően.

Egyedül nem megy

Az egészséges szövetség kulcsa a megfelelő arányú mikrobaösszetétel a megfelelő helyen, ez garantálja a szerv, szervrendszer optimális működését. A bőrön, szájüregben, emésztőrendszerben, légutakban, hüvelyben megtelepedő,

felületre jellemző mikro élőlénymassza folyamatos jelenléte biztosítja a normális fejlődést, anyagcserét, a kórokozókkal szembeni védelmet.

Az őshonos flóra károsodása esetén a kórokozók válnak térfoglalóvá. Ezek lemarják a hámot és a mélyebb szöveti rétegekbe jutva okozhatnak gyulladással járó betegségeket, kaput nyitva további fertőző törzsek (baktériumok, vírusok) számára.

Jót egyél, hogy jól legyél!

Szinte mindenkinek van ismerőse, aki emésztési panaszokkal küzd. Vagy észre sem vette a tüneteket, és már bele is csúszott egy autoimmun folyamatba... A bélrendszer felszínén megtelepedő baktériumflórát elsősorban a táplálék határozza meg. A zsíros, rostban szegény étrend felborítja az egészséges egyensúlyt. A megváltozott állapotra reagálva az immunrendszer gyulladással járó anyagokat bocsát ki, amelyek károsítják

a bélfal szöveteit is. A bélfal áteresztő képessége megváltozik, olyan anyagok is felszívódnak, amelyek szisztémás immunválaszt váltanak ki. A szervezetbe jutó toxinok növelik a bélbetegségek, elhízás, cukorbetegség, autoimmun és szív-, érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

A Vénusz domb őrzői

A kórokozók nem tolerálják az egészséges női hüvelyben teret foglaló Lactobacillus fajok savas közegű anyagcseretermékeit. Bizonyos Lactobacillus fajok jelenléte esetén nagyon kis valószínűséggel történik koraszülés. Ezek a védelmezők ugyanis kiszorítják azokat a gyulladást okozó kórokozókat, amelyek felkúszhatnak a várandós méhüregébe. Bizonyos Humán Papilloma Vírus (HPV) törzsei rákot okozhatnak, ha a hámot lemaró gombák, baktériumok utat engednek számukra a mélyebb szöveti rétegekben lévő osztódó szövethez. Ha a Lactobacillus-flóra összetétele és mennyisége stabil, a vírusmultiplikáció esélye lényegesen kisebb.

Határon innen és túl

A belső és külső környezet közötti határfelületein megtelepedő baktériumflóra védőfunkciója nélkülözhetetlen. Ezt a változatos, sokszínű csoportot táplálni, támogatni kell. Baktériumtudatos táplálkozást, tisztálkodást részesítsük előnyben!

dr. György Viktória
szakgyógyász

HIRDETÉS



Kedves Hölgyem!

*Az egészséges női hüvely az,
amelyben egy lappangó kórokozót
egymillió házörző Lactobacillus
tart elnyomva.*

Colpo-Cleaner és Femifit
termékeink
a házörzőket szaporítják.

www.dolhay.hu



Kezelje természetesen!

Ott is fáj, ahol nem is tudta, hogy izma van? Akkor jó úton halad. Vagy mégsem? De miről is beszélünk valójában, amikor izomlázat emlegetünk és az érzést, hogy keserves kimászni az ágyból, vagy esetleg óvatlanul tüszenteni egyet?

Még az is pontosan tudja, mit érez az ember izomlázkor, aki ezer éve nem edzett, vagy éppen nem végzett nehéz fizikai munkát. Jól emlékszik az érzésre, és persze a büszkeségre is, hiszen az izomláz a kőkemény munka eredménye. De vajon tényleg így van? Hogyan tudjuk enyhíteni, netán megelőzni a kellemetlen következményeket?

Túlerőltette magát? Vagy megsérült?

Több száz izom van a testünkben, és szinte mindegyik tud fájni. Az izomláz találó elnevezés, de az ártalmatlan fájdalomnak nincs köze a lázhoz. Hátterében gyulladás áll, és az izomzatot ért szokatlan megterhelés után alakul ki. Oka a relatív oxigénhiány miatt keletkező tejsav, illetve az ilyenkor keletkező mikro szakadások. Ez a jelenség néhány napon belül magától megszűnik, enyhíteni recept nélkül kapható sportkrémekkel, fájdalomcsillapító tapaszokkal, masszázsszal, szaunával és hideg-meleg váltott zuhannyal lehet.

Így előzzük meg az izomlázat!

HA KEZDŐK VAGYUNK, AKKOR A KÖVETKEZŐKRE FIGYELJÜNK!

- 1 Fokozatos terhelés, a hirtelen túl nagy intenzitásemelések elkerülése
- 2 Megfelelő bemelegítés. Ha izmaink kellőképpen bemelegsznek, sokkal kevesebb esélyt adunk a kisebb-nagyobb sérüléseknek.
- 3 Nyújtunk alaposan! A keletkezett tejsav sokkal gyorsabban távozik a szövetek közül, elősegítjük a regenerációt, és csökkentjük a későbbi sérülések veszélyét, ha alaposan, 10-15 percen át nyújtjuk izmainkat edzés után, miután a pulzusunk nagyjából visszaállt nyugalmi állapotra.
- 4 Érdemes figyelni a megfelelő folyadékbevitelre, a magnézium és kalcium pótlására.
- 5 Tartsunk pihenőnapokat, később jobban fogjuk bírni a kicsit keményebb edzéseket is.

Az izomláz, bár a legártalmatlanabb fájdalmak egyike, mégis kellemetlen, olykor több napon keresztül is elhúzódó panaszokat okozhat. A melegvizes borogatás javítja a vérkeringést, és a pihentetés is segíti a regenerációt. A különféle lazítókrémek bedörzsölés útján enyhítik a panaszokat, ezek összetevői között találhatjuk ugyanis a gyulladáscsökkentő és hűsítő hatású mentolt, mentaolajat, illetve a görcsoldó rozmaring-, levendula- és zsályaolajat.

Sokan nem tudják, de az ember testének vázát 350 csont alkotja születésnél, majd, ahogy növekszünk, egyre több csontunk forr össze, és felnőtt korunkra 206 marad.

Vigyázz, kész, rajt! TÉLI SPORTOK

A téli sportok növelik az álló- és ellenálló-képességet, gyorsítják a vérkeringést, csökkentik a stresszt, fokozzák az életerőt. Ha kinn tombolnak a mínuszok, válasszon a sokféle szabadtéri sport közül! Szakértők szerint az állóképesség fejlesztésére a sífutás az egyik legjobb sport. Snowboardozásnál a vádli izmai, a hátsó combizmok és négyfejű izom irányítják magát a snowboardot, míg a boka és a láb izmai az iránytartásért, a hasi izmok pedig az egyensúlyért felelősek. Kellems kikapcsolódás a szánkózás, a jégkorong és korcsolya is, utóbbi a fitness minden elemét magába foglalja. Fejleszti az egyensúlyt, a rugalmasságot, a gyorsaságot és a mozgékonyt, erősíti a lábakat.

Dózsa-Kádár Dóra

Sajgó testrészek?



**MINŐSÉG - MEGBÍZHATÓSÁG -
KEDVEZŐ ÁR**

**Fáradt és sajgó testrészek
masszírozására.**

**Magnövelt hatóanyag tartalom
+ erdei fenyő illóolaj.**



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

Floradix® Kräuterblut® szirup

Étrend-kiegészítő
vassal és vitaminokkal

- A benne lévő **vas**, valamint a **B₁**, **B₂**, **B₆** és **B₁₂**-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt.



OGYÉI szám: 7521/2010

B-vitamin Komplex

Étrend-kiegészítő 6 fontos B-vitaminnal: B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ és B₁₂



Guaranamag-, zöldtea-,
zöldzab-, gyömbérgyökér-,
spenót- és gyümölcslel-
koncentrátumból.
A felsorolt B-vitaminok
100%-ban fedezik a napi
szükségletet.



A B-vitaminok hozzájárulhatnak a normál energiaszint megtartásához és az idegrendszer egészséges működéséhez. Részt vesznek az anyagcsere-folyamatokban, jótékony hatással lehetnek a vörösvértest-képződésére, a testi és szellemi jó közérzetre.

OGYÉI szám: 21210/2019

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

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.
Tel.: 36/431-001, Mobil: 20/974-28-10
E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu
www.vashiany-verszegenyseg.hu

Miért fontos a vaspótlás?

Sokan nem tudják, hogy a vas elengedhetetlen a szervezet egészséges működéséhez. A hemoglobin szállítja a szervezetben az oxigént a sejtekhez, szerepe van immunrendszerünk működésében, az idegrendszeri folyamatokban, az agy fejlődésében és a DNS-szintézisben is.

Fáradékony és kimerült mostanában? Könnyen elképzelhető, hogy nem visz be elegendő vasat a szervezetébe. Egy egyszerű vérvétellel könnyen meg lehet állapítani. Egy felnőtt ember átlagos vasszükséglete napi 10-15 mg közé esik, ez azonban számos esetben, például várandósság, serdülőkor vagy élsportolók esetében fokozódik.

Vashiány esetén romlik átlagos egészségügyi állapotunk. Fáradtabbak vagyunk, nem jó a közérzetünk, kevesebb az energiánk, rosszabb a koncentrációképességünk, töredeznek a körmeink, akár menstruációs zavar vagy hajhullás is felléphet.

Vasat a szervezetünk nem képes előállítani, ezért külső forrásból kell pótolnunk. Mivel a vas felszívódása és biohasznosulása elég rossz, a vérbe csak a táplálékban található vas-mennyiség töredéke kerül be. Jelentős vasforrás a vörös hús, a máj, a tojás, a hüvelyesek, a cékla, a spenót és a vörös szőlő. Azonban jó tudni, hogy a növényekben található vas sokkal kevésbé szívódik fel, mint az állati, ezért a húsmentes étrendet követőknek mindenképpen szükséges a vaspótlásról gondoskodniuk. Szerencsére ez az elem étrend-kiegészítővel vagy súlyosabb hiány esetén gyógyszerrel is hatékonyan pótolható. Segíti a vas felszívódását a C-, B₁-, B₂-, B₆- és B₁₂-vitamin, a cink valamint a réz, ezért javasolt őket kombinálva szedni.

A B-vitamin szerepe

A B-vitaminok mindamelllett, hogy segítik a vas felszívódását, kiemelten fontos szerepet játszanak a vérképzésben, a megfelelő idegi ingerületátvitel biztosításában és a zsírsavak metabolizmusában. Vízben oldódó vitaminok, ezért szervezetünk csak kis mennyiségben tudja tárolni. Túladagolás ritkán lép fel, mert a vizelettel ürülnek. Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás mellett ritkán lép fel B-vitamin-hiány. Azonban a szélsőséges diéták, túlzott alkoholfogyasztás vagy emésztőrendszeri betegségek esetén kialakuló hiányállapot komoly gondot tud okozni.

A **B₁-vitamin**, vagy tiamin hiányában károsodik a szénhidrát-anyagcsere, idegrendszeri, illetve szívproblémák léphetnek fel.

A **B₂-vitamin**, azaz riboflavin hatással van a szaporodásra, a növekedésre, a haj, bőr, köröm és nyálkahártya állapotára, valamint a fehérje-, szénhidrát- és zsírsanyagcserére.

A **B₆-vitamin**, vagy más néven piridoxin fontos koenzimek kiindulási alapja, melyek kulcsszerepet játszanak a fehérje-, zsír- és szénhidrát-anyagcserében. Szükséges az emésztő-, ideg-, és immunrendszer megfelelő működéséhez, továbbá a hemoglobin szintéziséhez.

A **B₁₂-vitamin**, vagyis cianokobalamin, nélkülözhetetlen többek között az idegszövetek egészségéhez, az agy megfelelő működéséhez és a vörös vérszövetek termeléséhez.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyszerész

6 TANÁCS – így étkezzen egészségtudatosan!

Az elmúlt években az egészség megőrzése jobban a középpontba került, mint valaha. A diéták és étrend-kiegészítők labirintusában könnyű elveszni. Azonban az alábbi 6 tanács megfogadása hosszú távon segít egészségének a megőrzésében!

1 Az egészséges ételekből sem szabad bármennyit enni

Ha a teljes kiőrlésű tésztát vagy kenyeret választjuk, a vajat és zsírt lecseréljük növényi olajra, esetleg a cukor helyett édesítőszerrel használunk, az nem azt jelenti, hogy korlátlanul fogyaszthatjuk őket, ugyanúgy oda kellene figyelni a mennyiségre.

2 A kitarítás fontosabb, mint a tökéletesség!

Az egészséges étkezés nem diéta, hanem tudatos életmód. A krónikus betegségek nem egy nap alatt alakulnak ki, hanem hosszú évek alatt. Mindenki előfordul, hogy néha megbotlik és

bűnöz valamivel, ezzel nincs is semmi baj, egészen addig, amíg utána visszatér az egészségtudatossághoz. Mindenkinek az a legfontosabb, hogy lehetőleg a leghosszabb és legtéljesebb étetet élje. Ehhez pedig a legjobb út, ha nem dohányozunk, mérsékeljük az alkoholfogyasztást, odafigyelünk az étkezésre és rendszeresen mozgunk!

3 Tervezzon előre!

Tudta, hogy naponta több mint 200 döntést hozunk meg az étkezéssel kapcsolatban? Ha nem tervezzük meg előre, hanem a véletlenre bízunk, hogy mikor mit együnk, hajlamosabbak vagyunk sokkal többet enni, mintha előre

átgondoljuk. Egy hasznos tipp: tárolja az egészséges ételeket szem előtt!

4 Egyen több növényi alapú ételt!

Teljesen mindegy, hogy milyen étkezési tervet, diétát követ, adagja felét növényi ételek tegyék ki. Így ellátja szervezetét hasznos rostokkal, vitaminokkal, ásványi és tápanyagokkal. A jól feltöltött konyha segít elérni a céljainkat.

5 Az étrend-kiegészítő önmagában nem gyógymód!

Sok étrend-kiegészítő ígér gyors fogyást. Elhitetik az emberekkel, hogy az életmódon nem is kell változtatni, csak bevenni a tablettákat, meginni az italporokat, és már el is értük a kívánt célt. Ez azonban nem igaz, életmódváltás nélkül nem fog csoda történni.

6 Egyen minőségi szénhidrátot!

Jobb minőségi szénhidrátot enni, mint teljesen kiiktatni az étrendünkéből. A szénhidrátmentes diétákat nehéz hosszú távon követni, és a szervezetünknek szüksége van erre a tápanyagra is.

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[®]
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

A BETEGSÉG, amiben Mona Lisa is SZENVEDETT

Leonardo da Vinci híres festményének klinikai jellegű tanulmányozása során szakértők sárga, szabálytalan bőrhíbat fedeztek fel a bal felső szemhéj belső sarkában, valamint egy kb. 3 cm-es, jól meghatározott, puha, göbös duzzanatot találtak a jobb oldali kézhatáron a mutatóujj tövében. Ezek alapján feltételezhető, hogy a Mona Lisa című képen ábrázolt hölgy örökletes magaskoleszterinszint-betegségben szenvedett.

Az örökletes magaskoleszterinszint-betegség (familiaris hiperkoleszterinémia = FH) azt jelenti, hogy az érintett egyén egy helytelenül működő, mutáns gént kap, legalább az egyik szülőjétől, normális struktúrájú koleszterinfelvételt szabályozó gén (pl. LDL-receptor gén) helyett. Így a sejtek nem tudnak a vérből normál mennyiségű koleszterint felvenni. A felesleg visszamarad a vérben, majd idővel lerakódik az érfalban, ami korai szívinfarktushoz vagy stroke-hoz vezethet.

Az örökletes magaskoleszterinszint-betegségben az extrém magas LDL-koleszterin-szint mellett a többi vérszír paraméter –



triglycerid vagy a védőfaktor („jó”) HDL-koleszterin-szint – normális is maradhat.

Az érintett magyar betegek száma 20-50 ezer lehet. Jelenleg alig 1 százalékuk tud erről, ami nagy probléma, hiszen náluk 20-szorosára nő a korán bekövetkező szív- és érrendszeri események, például az infarktus előfordulásának rizikója.

Szűrés és terápia

Azt, hogy valaki szüleitől örökölte-e a hajlamot a betegségre, az úgynevezett holland kritériumrendszer segítségével lehet megállapítani. Teljesen pontos eredményt csak genetikai vizsgálattal lehet elérni, indokolt esetben ezt is elvégzik. „A holland (Dutch) kritérium szerinti szűrést legalább egyszer mindenkinek érdemes elvégeztetni, sőt azt mondanám, hogy ahol családi halmozódás van, ott hiba nem megcsinálni” – mondja dr. Gesztes Ákos gyógyszerész, a SZÍV SN Betegegyesület FH csoport vezetője.

A betegség terápiaja a gyógyszeres kezelés – először receptre felírt sztatinoikat kap a beteg. Fontos tudni, hogy a kezelés során minden beteg számára egyénre szabott célértéket állítanak be, amelyet ha nem sikerül elérni, akkor további gyógyszeres terápiaik hozzáadása kell, hogy kövessen.

Fotó: VM/ko mm Kft. - VE

szponzorált cikk

Elindult a mentők munkáját segítő ÉletMentő mobilalkalmazás

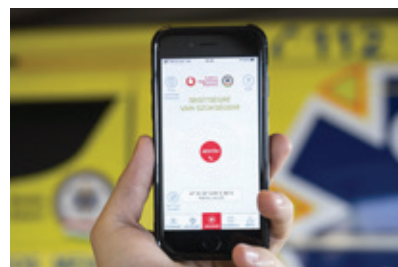
Az applikáció gyorsabbá és egyszerűbbé teszi a mentőhívást a segítségre szorulóknak számára – jelentették be az Országos Mentőszolgálat (OMSZ) és a fejlesztő cég közös sajtótájékoztatóján.

Az alkalmazás megkönnyíti a mentők riasztását, mert a diszpécser azonnal látja az előre feltöltött egészségügyi adatokat és a bajban lévő pontos helyzetét – mondta Csató Gábor, az OMSZ főigazgatója. Az alkalmazás elsősegélynyújtáshoz szükséges információkat is tartalmaz, és egyebek mellett megmutatja a segítségre szorulóhoz legközelebb eső gyógyszerért, egészségügyi ellátóhelyet is. A főigazgató hangsúlyozta: az OMSZ-nak jelenleg a technológia fejlődése jelenti a legnagyobb kihívást, a következő öt

év legfontosabb célja ezért az, hogy a technológia vívmányait használva könnyebbé tegyék a mentők munkáját.

SEGÍTSÉG a legkritikusabb pillanatban

Budai J. Gergő, az applikációt kifejlesztő Vodafone Magyarország vezérigazgató-helyettese arról beszélt, hogy az alkalmazás a legkritikusabb pillanatokban nyújt segítséget. Gyorsabbá és egyszerűbbé teszi a segélyhívást, hiszen egy gombnyomással hívhatók a mentők, és a bajbajutottak gyors, pontos megtalá-



Fotó: MTI/Mónus Márton

lását is segíti. Az applikáció Ausztriában, Szlovákiában és Csehországban már működik, ikonos kialakításának köszönhetően pedig az is tudja használni, aki nem beszéli az adott nyelvet, vagy állapota miatt nem tud beszélni. Az alkalmazás Android- és iOS-rendszeren is elérhető, valamint minden mobilhálózaton működik. A híváskezelés és az adatküldés ingyenes.

Filip Malenak, az applikáció fejlesztője elmondta, Ausztriában, Szlovákiában és Csehországban eddig már több mint egymillióan töltötték le az életmentő applikációt. (MTI)

A korosodás útjai – miért öregedik mindenki másképp?



Az idősor általános jellemzője, hogy meg kell tanulnunk együtt élni a különféle egészségi problémákkal – de hogy pontosan melyek ezek a gondok, az egyénenként változó. Hogy miért? Ezt a kérdést igyekezett megválaszolni nemrég egy amerikai tudósokból álló csoport.

A híres amerikai egyetem, a kaliforniai Stanford University School of Medicine tudósai kutatást végeztek az öregedéssel kapcsolatban. A kutatásban 43 egészséges, 34 és 68 év közötti személy vett részt, akik vállalták, hogy két év alatt legalább öt alkalommal lehetővé teszik, hogy megvizsgálják egyes biomarkereiket. A biomarker kifejezés ez esetben olyan vegyületekre utal, amelyek többek között jelzik egy-egy betegség meglétét, valamint súlyosságának fokát. Ahogy a Medical News Today egészségügyi szakportálnak nyilatkozva Michael Snyder, a kutatás vezetője kijelentette: az már korábban is ismert volt, hogy az életkor előrehaladását számos marker jelzi: ilyen például a magas koleszterinszint, amely jellemzőbb az idősebbek körében. Ezúttal azonban nem arra voltak kíváncsiak, mit mutatnak az öregedésről a nagyszámú embercsoportra vonatkozó statisztikák, hanem arra, hogy miként zajlik le a folyamat az egyes emberekben – ilyen vizsgálatot ugyanis korábban még senki nem végzett.

Azonosították az öregedés négy fő típusát

A tudósok a kutatás két éve alatt a vizsgálati személyektől számos mintát gyűjtöttek be és elemeztek, többek között vér- és székletmintákat is. Azt vizsgálták ezek alapján, hogy miként változik a kísérleti személyek szervezetében a különböző biomarkerek, vagy például a fehérjék és a zsírok jelenléte és aktivitása. Végül Snyder professzor és kollégái az eredményeket összegezve az öregedés négy fő típusát azonosították. Ezek a következők voltak: az anyagcsere, az immunrendszer, a máj-, illetve a vese-funkciókkal kapcsolatosak az életkorral összefüggő változások. Hogy mi mindennek a jelentősége? Az, hogy például az anyagcsere öregedésére hajlamos embereknél nagyobb a kockázata egyes betegségek, például a diabétesz kialakulásának. A kutatók ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy az eredmények alapján az emberek nemcsak egy, hanem akár több típusú öregedésre is hajlamosak lehetnek, így a különböző egészségügyi problémák együttes kockázatával kell szembenéznük.

AZ ÖREGEDÉS TUDOMÁNYA

Az öregedés és öregkor élet- és kórtanával foglalkozik a gerontológia. Alap- és alkalmazott kutatásokkal vizsgálja az életfolyamatok időben előrehaladó változásait. A múlt században alakult ki, tárgyát szociális, klinikai, orvosi, elméleti stb. szempontokból egyaránt vizsgálja.

Lehetséges az öregedés lelassítása

Azon kívül, hogy azonosították az öregedés típusait, a kutatók azt is megállapították, hogy a vizsgálati személyek nem egyforma mértékben öregedtek a vizsgált időszakban. Ez szerintük annyit jelent, hogy egyéni döntéseinken is múlik, mennyire befolyásolja egészségi állapotunkat az életkorunk. Vagyis ha tisztában vagyunk azzal, hogy az öregedés mely formájára (vagy formáira) vagyunk hajlamosak, akkor arra is lehetőségünk van, hogy kialakítsunk egy stratégiát a minket fenyegető egészségi problémák ellen, és lelassítsunk egyes korrall járó folyamatokat.

A vizsgált személyek némelyike a két év alatt változtatott a mindennapi szokásain (legfőképpen az étrendjén), aminek eredményeképpen megfigyelhető volt, hogy a rájuk jellemző öregedési típust jelző biomarkerek száma csökkent. Némileg leegyszerűsítően fogalmazva, a változtatás következtében ezek az emberek lassabban öregedtek.

Hosszú távon térül meg?

A kutatás vezetője, Michael Snyder professzor egy idő után a saját biológiai mintáit is elemezni kezdte, miközben életmódján is változtatott: rászánta magát, hogy rendszeres súlyzógyakorlatokkal javít a kondícióján.

Ahogy az *MNT* munkatársainak beszámolt róla, enyhe csalódottságot érzett, amikor a biomarkerek vizsgálatakor az derült ki, hogy igyekeve dacára teljesen átlagos ütemben öregszik. Ugyanakkor azonban azt gondolja, hogy erőfeszítései hosszú távon megtérülhetnek: talán csak akkor derül ki, hogy a test-edzés megmászította az öregedése folyamatát, ha majd pár év múlva ismét megvizsgálják a leleteit.

Papp György

Az elhízásnál az életmód számít, NEM A GÉNEK!

Évekig tartották felelősnek az úgynevezett „elhízásgént” a testsúlygyarapodásért – abba a tudatba ringatva emberek tömegeit, hogy a túlsúly elkerülhetetlen számukra, hiszen genetikailag van beléjük kódolva. Egy új vizsgálat azonban ezt cáfolva bebizonyította, hogy az életmódbeli szokások sokkal nagyobb hatással vannak testünkre, mint a gének.

Az elmúlt évtizedekben a tudósok nagy figyelmet fordítottak arra, hogy feltárják az elhízás hátterében álló genetikai információkat, ezáltal felkínálva a lehetőséget potenciális gyógyszerek kifejlesztésére a túlsúly csökkentésére. De kiderült, hogy a szokásos vizsgálatok és életmódbeli nyomon követés lényegesen több hasznos információt szolgáltat az egészségügyi szakembereknek a páciens gondozásához, mint a gének feltérképezése. Több mint 2500 ember vett részt egy kutatásban, amelyet a webmd.com egészségügyi portálon publikáltak. A tudósok fiatal felnőttkortól kezdve évtizedeken át, 1985 és 2010 között nyomon követték a résztvevőket. Tanulmányozták

Magyarország lakosságának 26,4%-a elhízott, vagyis testtömegindexe magasabb, mint 30. A CIA nyilvános adatbázisa által, 2016-ban készített világrangsorban a 42. helyen állunk 192 országból, ami nem túl jó arány. Érdekes hogy a lista élén az egzotikus dél-tengeri szigetek szerepelnek. Dániában, Svájcban és Olaszországban kevesebb, mint az emberek 20%-a elhízott, így Európából ők állnak a legjobb helyen. Nem sokkal lemaradva követik őket az osztrákok, a szlovének, a hollandok és a svédek.

kódolva van, hanem mert például nem mozgunk eleget, vagy isszunk a cukros üdítőitalokat, vagy zsákszámra esszük a különböző édességeket.

Fontos, hogy már kisgyermekkorától tudatosan étkezzünk, ugyanis a gyermekkorban felvett szokásokat, ugyan nem lehetetlen, de sokkal nehezebb megváltoztatni. Mozogjunk rendszeresen és étkezzünk minél változatosabban. Vonjuk be a gyerekeket is a főzési folyamatokba, tervezzünk aktív közös programokat, töltsünk minél több időt együtt velük a természetben.

Az elhízás a betegségek előszobája

Az elhízás nemcsak esztétikai probléma, hanem számos betegség előfutára is. Az elhízottak a jövőben számíthatnak mozgásszervi betegségekre, szív- és érrendszeri problémákra, magas koleszterinszintre, diabéteszre és emésztési zavarokra. Egy új kutatás azt is bizonyította, hogy a túlsúllyal rendelkezőknél a kognitív képességek, mint például a memória és a tanulási képesség is romlanak.

Egy 2,8 millió felnőtt adatait átfogó brit tanulmány azt mutatta, hogy akinek a testtömegindexe 30 és 34,9 között van, annál 70 százalékkal nagyobb a szívelégtelenség kockázata, mint a normál testsúlyúaknál. Ha valakinél ez az érték 35 és 40 közé esik, annak az esélye, hogy cukorbeteg legyen, majdnem kilencszer nagyobb, mint akinek 25 alatt van a BMI-je; az alvási légzéskimaradás kockázata pedig tizenkétszer nagyobb. Akinek 40 fölé esik a testtömegindexe, 12 százalékkal nagyobb a valószínűsége, hogy cukorbeteg lesz, és 22-szer nagyobb az esélye arra, hogy alvási légzéskimaradás alakul ki nála.

dr. Zahorán Éva
szakgyógyász

A testtömegindex (TTI vagy BMI) egy egészségügyi mérőszám, melyet széleskörűen használnak az ideális testsúly meghatározására. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget kell osztani a méterben megadott magasság négyzetével. Természetesen ez a szám csak irányadó, hiszen nem veszi figyelembe az izom/zsír arányt vagy a csontsűrűséget. Számolja ki Ön is testtömegindexét! Az alábbi táblázat segítségével könnyen nyomon követheti egészségügyi állapotát.

Testtömeg-index (kg/m ²)	Tápláltsági állapot
18,49 alatt	Alultáplált
18,5-24,9 között	Normális
25,0-29,9 között	Túlsúlyos
30,0-34,9 között	I. fokú elhízás
35,0-39,9 között	II. fokú elhízás
40,0 felett	III. fokú elhízás

a megfigyelt DNS-ét, és folyamatosan követték a testtömegindex változásait. Azt találták, hogy a mozgás hatékonyabban előzi meg a testsúlygyarapodást, mint a gének, mivel a kor előrehaladtával mindenkinél nőtt a BMI – persze hacsak nem mozgott.

Egyértelműen bizonyították, hogy függetlenül a genetikai kódoltságtól, az ideális testsúly megőrzésének a legjobb módszere a rendszeres testmozgás és az egészséges étkezés. A genetika nyilvánvalóan hatással van a testalkatunkra, ám egyéb tényezők befolyása meghatározóbb. Az elhízásra való fogékonyság lehet öröklött, azonban ezt tudjuk befolyásolni viselkedésünkkel.

Mondjuk ki újra: egészséges életmódot kell folytatni!

A rossz szokások, mint például a mozgásszegény életmód és az egészségtelen táplálkozás megváltoztatását könnyebb mondani, mint megtenni. Fontos beismerni magunknak, hogy nem azért híznak el, mert az a DNS-ünkben

Így diétáztunk 2019-ben

Ismerik a találós kérdést, ki értesül leghamarabb például arról, hogy kitört az influenzajárvány? Nem, nem az ovosok. Az emberek előbb keresnek rá a betegségre az interneten, mint hogy hozzájuk fordulnának. A megfejtés innen már nem nehéz: a Google. Nézzük, mit mond a kereső arról, hogyan diétáztunk tavaly!

Így diétáztott Magyarország

„Az OECD jelentése szerint a legkövérebb nemzet vagyunk Európában: a felnőtt lakosság közel kétharmada túlsúlyos. Ezzel szemben a Nielsen egyik globális kutatása szerint a magyarok csupán fele éri úgy, hogy gondja lenne a testsúlyával” – mondta Dászka Fruzsina, a Nielsen piackutatási tanácsadója.

Már ez az idézet mutatja, hogy milyen ellentmondásos a helyzet. A Google Trends pedig mintha az a képet rajzolná ki, hogy ha egyáltalán fogyókúrázunk, akkor kampányszerűen tesszük. Ez a dietetikusok szerint biztos út a kudarchoz, hiszen így alakul ki a jojóeffektus, amikor a gyorsan és nagy szenvedések közepette leadott kilók helyett néhány hét vagy hónap múlva többet szedünk vissza.



A Google Trends grafikonjából látszik, hogy a csúcspontok egyértelműen januárra (újévi fogadalom: lefogyok), illetve áprilisa és májusra (jön a tavasz) esnek.

Ezzel egyébként nem vagyunk egyedül: ha megnézzük, világszerte hányan kerestek rá a fogyókúra szóra, akkor abban a grafikonban is megjelenik a januári hatalmas kiugrás.

Felmérés a fogyókúrák szerek bolti fogyásáról

Hasonló következtetésre jutott a Nielsen kutatóintézet más szempontú elemzése is. A modern kereskedelmi láncok szkennelt adatait regisztráló adatbázisából is kiderül, hogy két számmal ugrik meg a fogyókúrák készítmények forgalma januárban: 2018 decemberéről 2019 januárjára értékben közel 50, mennyiségben pedig 30 százalékkal fogyott több. Az adatok nem jeletettek meglepetést, hiszen a januári hónap nagy nyerteséi évek óta a fogyókúrák készítmények. Az ünnepi szezon után másfélszer többet adnak el belőlük értékben, mennyiségben pedig mintegy harmadával többet vásárolnak belőlük a magyarok.

A kiugró januárt – és a nyár közeledtét jelző áprilist és májust – leszámítva is sokat költöttünk tavaly fogyókúrák készítményekre. A kategória éves értékbeli forgalma 2018. decembere és 2019. novembere között mintegy kétfélmillió forintot tett ki, ami csaknem félmillió csomag készítményt jelent. Ezek közel kétharmada kapszula, utánuk a shake-alapok (porok) következnek, majd a tabletták, folyadékok, pezsgő- és rágótabletták jönnek.

MIT JELENT A MEDITERRÁN DIÉTA?

Nézzük, mit is takar az olyan nagyra értékelt mediterrán diéta elnevezés? Röviden: olívaolaj vaj és zsír helyett, hal és csirke vörös húsok helyett, sok friss zöldség, gyümölcs, magvak, hüvelyesek fogyasztása, és a cukros desszertek elhagyása. Mértékkel (!) szerepelhet a diétában a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér és a vörösbors.

Mi lehet a megoldás?

A választ elméletben valószínűleg mindenki tudja: egészséges táplálkozás, kellő mennyiségű mozgás – szakértők most heti 150 perc intenzív mozgásra esküsznek –, elegendő alvás, a stressz csökkentése amennyire lehetséges.

Ha kibontjuk, mit jelent az egészséges táplálkozás, könnyen eljutunk a mediterrán étrendhez. Idén harmadik éve került a mediterrán diéta annak a listának az élére, amelyen az amerikaiak ransorolják a legjobb diétákat – számol be a webmd.com egészségügyi szakportál. A második helyre a DASH (a magas vérnyomás megelőzésére fókuszáló), a harmadikra pedig a ketogén diéta került – igaz, inkább hatékonysága, mint az egészségre gyakorolt hatása miatt.

Ha valakitől ez az étrend távol áll, de fogyni szeretne, még mindig megpróbálkozhat egy trükkel: egye ugyanazt, amit eddig, de csökkentse a mennyiséget 80 százalékra. Ha kitaró, ennek a módszernek is működnie kell.

Vámos Éva

HIRDETÉS

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

A **merevedési zavar** nem gyógyítható, de normál esetben eredményesen **kezelhető**. Az MD VEP® készülék alkalmazásával rövid idő alatt tartós merevedés érhető el, káros mellékhatások nélkül. A használati útmutató előírásainak betartása mellett nem jelent veszélyt idősek, szív- és keringési rendellenességekben szenvedők részére. Több mint 20 éve sikeres, **eredményessége klinikailag igazolt**.

POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL



- ✓ Ártalmatlan az egészségre
- ✓ Használata szakorvosok által javasolt
- ✓ Intim helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Megoldást jelenthet prosztataműtét, infarktus, cukorbetegség, pészmeér beültetés, pszichés és életkori okok esetében.

Eredeti MD VEP® készülék megrendelése kizárólag az alábbi elérhetőségeken lehetséges!

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.
E-mail: info@mdvep.com - vep68@gmail.hu

Tel.: +36 30 386 4216, +36 20 325 8621

Részletes ismertetés az MD VEP® használatáról és előnyeiről:
www.mdvep.com

A készülék megfelel az EU előírásnak | EN ISO 13485 követelményel szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.

„Tisztelt Szerkesztőség!
Rendszeresen járok nőgyógyászati rákszűrésre,
de a férjemet nem tudom rávenni, hogy elmenjen
prostatarákszűrésre.
Nagyon fél a vizsgálatától, szégyenlős.
Szeretném megtudni, hogyan folyik a vizsgálat!”



Válaszol:

Dr. Zavodni István
uroológus
főorvos

Sokkal nagyobb bajt okoz, ha nem sikerül időben diagnosztizálni egy betegséget, ami ma már gyógyítható, mint elviselni egy pár perces kellemetlenséget.

A prostatarákszűrésre azért van szükség, mert a daganat nem okoz panaszt, csak akkor, amikor már túl van azon a stádiumon, amikor még segíteni lehetne. Ekkor már sokféle tünet van, urológiai természetű és más, például csontfájdalmak lesznek, hiszen gyakori a csonttáttét.

Nem kell félni a vizsgálatától, kevésbé kellemetlen, mint egy nőnek egy nőgyógyászati kezelés. Először fizikálisan megnézzük ultrahanggal a szerveket,

majd a végbélen keresztül körbe kell tapintanunk őket. Ettől félnek leginkább a férfiak, akik egymást is hergelik azzal, hogy ez milyen kellemetlen, de ez az apró kellemetlenség évente egyszer kibírható, az ellenérzést le kell tudni győzni. Fontos szerepe van ebben a médiának, és szerencsés, ha a családtagok, a feleségek, anyukák ösztönzik szeretteiket a szűrésre. De a legjobb, ha a házi orvos alapos, és beutalja hozzánk vizsgálatra a pácienseit.

Ezenkívül van laborvizsgálat, amikor a prosztata által termelt antigént nézzük a vérből, ez a PSA, aminek az értékéből is tudunk következtetéseket levonni. A prostatarák túlélési esélye ma

már 100 százalék, ha időben észleljük. A prosztatának van egy tokja, ha a daganat nem lépi át a tokot, magyarul szerven belül van, akkor nagyon jó esély van arra, hogy sikeresen eltávolítsuk a daganatot és a beteg meggyógyuljon. Hetvenéves korig lehet tokkal együtt eltávolítani a prosztatát. Ha az illető fiatal, akkor nagyobb műtétet is simán vállalhat, és felépülhet.

Ha a beteg általános állapota nem engedi a műtétet, akkor javasoljuk a besugárzást és a gyógyszeres kezelést. A beavatkozást laparoszkóppal is lehet végezni, ami kisebb megterhelést jelent a betegeknek, és gyorsabban felépülnek.

KVÍZ-nyertes

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

A januári Vitaking ajándécsomagot Bartos Tamás nyerte Budapestről.

Kedves Olvasóink!

A VITAKING KFT.

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

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

KVÍZ – FEBRUÁR

1. Mi a kollagén?
 - a. Vízben oldódó vitamin.
 - b. Nagyon ritka ásványi anyag.
 - c. A természetben előforduló fehérje.
2. Mihez nem járul hozzá a vas a szervezetben?
 - a. A normál vörösvérsejt- és hemoglobin-képződéshez.
 - b. A fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.
 - c. A normál látás fenntartásához.
3. Melyik évszakban a leggyakoribb az influenzás megbetegedés?
 - a. Téli.
 - b. Ősszel.
 - c. Nyáron.



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

TISZTELT OLVASÓK!

Idén van 15 éve annak, hogy a Recyclomed Nonprofit Kft. a rábízott közhasznú tevékenység keretében az egész országra kiterjedően koordinálja a lakossági szelektív gyógyszerhulladék begyűjtését és megsemmisítését, jelentősen csökkentve ezzel környezetünk terhelését.

Önök az elmúlt közel másfél évtizedben több ezer tonna, lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszert vittek vissza a patikákba és egyéb gyógyszert árusító helyekre, hogy bedobják azokat a mára már közismert, jellegzetes zöld színű begyűjtőládákba. Ez természetesen örömteli fejlemény, ám azt is jelzi, hogy a gyógyszerek, gyógyhatású termékek, étrend-kiegészítők beszerzése takarékosabban is történhetne. Kérjük, válaszoljanak az alábbi kérdésekre, hogy együtt próbáljuk meg megtalálni a lakossági gyógyszerhulladék csökkentésének lehetőségeit.

A BEKÜLDŐK KÖZÖTT

50 DB HETI GYÓGYSZERADAGOLÓT SORSOLUNK KI!



1. Ön évente hányszor, és összesen hány doboz feleslegessé vált gyógyszert visz vissza patikájába?

2. A visszavitt termékek jellemzően melyik kategóriába tartoznak?

- Vényköteles gyógyszer%
- Vény nélküli gyógyszer%
- Étrend-kiegészítő%
- Egyéb gyógyhatású termék%

3. Főként milyen okból vált feleslegessé a patikába visszavitt gyógyszer?

- Kevesebbre volt szüksége a gyógyuláshoz, mint amennyit megvásárolt/kiváltott%
- Nem fejtette ki a kívánt hatást, abbahagyta az alkalmazást%
- Elfelejtette bevenni%
- Elhunyt beteg hátramaradt gyógyszereit vitte vissza%

4. Mi az Ön javaslata a lakossági gyógyszerhulladék mennyiségének csökkentésére?

.....
.....



 **BÉRES**

CSÖKKENT STRESSZTŰRŐ KÉPESSÉG

FÁRADTSÁG

SZÍVDOBOGÁSÉRZÉS

Magnéziumhiány

kezelésére és megelőzésére

IZOMGÖRC



A legmagasabb magnéziumtartalom filmtablettánként*

A Magnézium Béres 375 mg+B₆ filmtabletta vény nélkül kapható gyógyszer.

Gyártja és forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4. | www.beres.hu

* A Magnézium Béres 375 mg + B₆ filmtabletta a vény nélkül kapható gyógyszerek között adagolási egységenként a legmagasabb magnéziumtartalmú gyógyszer, amelynek a javasolt napi adagja 1 filmtabletta. (OGYÉI Gyógyszer-adatbázis, ATC: A12CC, 2020.01.03. dátum).

A csökkent stressztűrő képesség, fáradtság, izomgörcs, szívdobogásérzés tünetek együttes előfordulása magnéziumhiányra utalhat.

BEMG3750026YH

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

 **BÉRES** A nevünket adjuk az egészséghez