

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. DECEMBER

## LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK

Így győzzük le  
a megfázást!

## EMÉSZTÉS

Karácsonyi túlevés

## PSZICHOLÓGIA

A tolerancia dicsérete

## VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK

A vashiány tünetei  
és kezelése

## INTERJÚ

**Kertész  
Zsuzsa**

tévébemondó,  
újságíró

# Butiktel

**Kamedis®**  
Balance. Nature. Science.

## Dermatológiai megoldások

Hagyományos gyógynövényekből, klinikailag igazolt gyulladáscsökkentő hatással

szabadalommal védett, biológiailag aktív növényi kombinációk



antibiotikumok hatására csökkentett gyulladáscsökkentő hatással és jótékony baktériumok támogatásával



parabén- és színezékmentes, nem tartalmaz SLS habzószert



klinikailag tesztelt



antimikotikus, antiproliferatív és antioxidáns hatás

**TESZTELJE A MINŐSÉGET! INGYENES TERMÉKMINTÁK**  
[www.kamedis.hu](http://www.kamedis.hu)

## MÁR TÖBB ÉVE KÜZD BŐRPROBLÉMÁKKAL?

**SEBO**

(SHAMPOO, SCALP LOTION, T-ZONE CLEANSER, CREAM)

**KORPÁSODÁS ELLENI HAJSAMPON FEJBŐRÁPOLÓ TEJ TISZTÍTÓ A T-VONALRA KRÉM A T-VONALRA**

- MEGSZÜNTETI A KORPÁSODÁST ÉS A HÁMLÁST
- ENYHÍTI A BŐRPÍRT ÉS AZ IRRITÁCIÓT
- HIDRATÁL ÉS TÁPLÁL

A LEGFŐBB HATÓANYAG:  
**Indigofera tinctoria**  
(festő indigó)

Keresse a gyógyszerárakban és a HerbaHázban. Akció: [www.patika24.hu](http://www.patika24.hu), [www.pingvinpatika.hu](http://www.pingvinpatika.hu), [www.halmypatika.hu](http://www.halmypatika.hu)

[Kamedis HU](https://www.facebook.com/KamedisHU)  
[kamedis\\_hu](https://www.instagram.com/kamedis_hu)

**NE HAGYD, HOGY  
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!**

**LÁJKOLD A SZÍVED!**

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



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

**RICHTER GEDEON**

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu).  
Document ID: KEDP/DADYCW, Lezárás dátuma: 2020.11.24.

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

## MÉRJEN ÉTKEZÉS UTÁN IS!



„Párosan szép az élet” tartja a mondás. Nos, ez a vércukorszint önellenőrzésre is igaz. A diabetológus szakemberek azt kérik a betegeitől, hogy a főétkezések előtt és után (90-120 perc elteltével), párban mérjék a vércukorszintjüket. A mérőpárok nagy segítséget jelentenek a kezelőorvos számára, a terápia helyességét illetően.

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

## KEDVES AJÁNDÉK, HASZNOS ESZKÖZ!

Tablettatartók, tablettafelezők és porítók nagy választékban.



Forgalmazza: Patika Pack Kft • [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)



## Szerkesztői levél

**V**an egy barátnőm, aki szinte mániákusan vigyáz az egészségére. Természetesen nem dohányzik, sportol, és rengeteg zöldséget és gyümölcsöt eszik. De csakis biót, mert – mint mondja – nem akar növényvédőt szert magához venni a táplálékkal. Ezzel a kikö-

téssel eléggé megnehezítette a saját életét, hiszen nem mindenhol lehet beszerezni organikus termesztésből származó élelmiszereket. Vajon megéri? Ő azt mondja, igen, én soha nem tudtam eldönteni. Mindenestre nem volt látványosan egészségesebb, mint mi,

többiek, akik „közönséges” piacon vagy boltban vásárolunk. A növényvédő szerektől sokan félnek, pedig nem kellene – erre figyelmeztetett a Nemzeti Agrár-gazdasági Kamara is.

## TÚLZÓAK

### a növényvédő szerekkel szembeni aggodalmak

**A**z Európai Unióban elharapódzott a növényvédő szerekkel szembeni, jellemzően indokolatlan ellenzés – hívta fel a figyelmet a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK). A Európai Unióé a világ legszigorúbb engedélyezési rendszere, ráadásul évek óta folyamatosan szigorítja növénytermesztésben használt növényi gyógyszerek, növényvédő szerek engedélyezésének és felhasználásának szabályait. Az elmúlt években azonban ez a szigorítás sok esetben nem szakmai, hanem gazdasági és politikai érdekek mentén, a fogyasztói félelemkeltésén alapult, ami miatt sok igazságtalan támadás éri a gazdákat – hangsúlyozza a kamara. Ez a folyamat oda vezethet, hogy egyre több import termék jelenik meg a piacon, amelyek olyan harmadik országból kerülnek a fogyasztók elé, ahol sokkal lazábbak a termelési szabályok. (MTI)



### Impresszum

**Felelős kiadó:**

Press GT Kft.

**Szerkesztőség:**

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** gyogyhir@gyogyhir.hu

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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** Csibi Szilvia

**Illusztrációk:** Freepik.com

**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:**

Press Center Central Europe Zrt.  
2600 Vác, Nádas utca 8.

**Felelős vezető:** Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:  
fél évre 1200 Ft,  
egy évre 2400 Ft  
HU ISSN 1787-6710

**Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult**



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

## A szívnek is jót tesz a helyes alvás



Egyre több a bizonyíték arra, hogy az alvási problémák szerepet játszanak a szívelégtelenség kialakulásában. Az egészséges alvási szokásokról beszámoló felnőttek körében a szívmegállás 42 százalékkal kisebb kockázatát mérték, mint az egészségtelen alvási szokásokkal küzdőknél – számolt be az amerikai kardiológusok társaságának (AHA) vezető lapja, a Circulation. A korán kelők esetében 8, az ajánlott időtartamot alvók esetében 12, az álmatlanságot ritkán tapasztalók körében 17, a nap közbeni álmoságot nem tapasztalók esetében 34 százalékkal volt kisebb a szívmegállás veszélye. A kutatók az Egyesült Királyság egészségügyi adatbankját (UK Biobank) használva 408 802 ember adatainak elemzésével keresték az alvási szokások és a szívelégtelenség közötti összefüggést. Az egészséges alvásmintázat reggeli felkelést és 7-8 óra alvást jelent, amit nem zavar meg gyakran álmatlanság, horkolás vagy túlzott napközbeni álmoság.

## A maszk nem gyengíti a tüdő működését



A védőmaszk viselése csökkenti a kilégzéssel, beszéddel, nevetéssel, tüsszentéssel, köhögéssel levegőbe juttatott cseppecskék és apró aeroszolok mennyiségét, így akadályozza a vírus terjedését. Felmerültek azonban olyan aggodalmak, hogy a belélegzett oxigén és a kilélegzett szén-dioxid áramlásának eltérítésével a maszk nehezíti a légzést, ezzel károsítja a szív- és tüdőműködést, különösen testmozgás közben. Amerikai és kanadai kutatók az Annals of the American Thoracic Society című folyóiratban közölt tanulmányukban elemezték az összes olyan tudományos munkát, amely különböző védőmaszkok élettani hatásait vizsgálta testmozgás közben. Az egészséges embereknél a hatás minimális volt, függetlenül a maszk típusától vagy a mozgás intenzitásától. (MTI)

Forrás: MTI, NÉBIH - Szerkesztette: Vámos Éva

## Fogyással felére csökkenthető a cukorbetegség kockázata

Kiseb életmódváltoztatások, köztük két-három kilogramnyi súlycsökkenés, a fizikai aktivitás növelése mintegy felére csökkentheti a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát a nyolc éven át folyó Norfolki Cukorbetegség-megelőzési Tanulmány (NDPS) szerint. Az Exeteri Egyetem közleménye azt állítja, hogy ez volt a legnagyobb diabéteszmegelőzési kutatás a világon az elmúlt 30 évben. „Kimitattunk egy jelentős hatást a kettes típusú cukorbetegség megelőzése terén, és nagyon optimisták lehetünk azzal kapcsolatban, hogy még egy szerény súlycsökkenés és a fizikai aktivitás növelése is nagy hatással van a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatára” – mondta Mike Sampson, a Norfolki és Norwichi Egyetemi Kórház (NNUH) konzultánsa, a program fő koordinátora. (MTI)

## Étrend-kiegészítőket vontak ki a forgalomból

Négy, férfiaknak ajánlott étrend-kiegészítő kapszulában mutattak ki a vizsgálatok gyógyszerhatóanyagot, ezért a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) kötelezte a forgalmazót, a Lak.I Medical Kft.-t, hogy a termékeket azonnal vonja ki a kereskedelmi forgalomból, illetve hívja vissza a fogyasztóktól. A hatóság végleg megtiltotta a négy étrend-kiegészítő további forgalmazását is, és élelmiszerellenőrzési bírságot szab ki, továbbá – a hamisítás miatt – büntetőfeljelentést tesz. Az érintett termékek: RED ONE PLUS étrend-kiegészítő férfiak számára, DIABLO EXTRA növényi komponenseket tartalmazó étrend-kiegészítő férfiak számára, COLD POWER étrend-kiegészítő kapszula és MARATON CLASSIC növényi komponenseket tartalmazó étrend-kiegészítő férfiaknak. (Nébih)

## Sok ember életét mentették meg új rákgyógyszerek az USA-ban

Az egyre javuló kezelési lehetőségek több mint 1,2 millió embert mentettek meg a haláltól daganatos betegség diagnosztizálása után 2000 és 2016 között az Egyesült Államokban – mutatta ki a PRECISIONheor elemzőcsoport és a Pfizer gyógyszergyár tanulmánya. A Journal of Medical Economics című folyóiratban közzétett kutatási eredmények szerint a 15 leggyakoribb daganatos betegség kezelésében alkalmazott új gyógyszerek ezen időszakban százezer emberenként 24 százalékkal csökkentették az elhalálozást. A 15 leggyakoribb daganatos betegség – köztük a bél-, a tüdő-, a gyomor-, a vese-, a mellrák, a nyirokrendszeri non-Hodgkin limfóma, a leukémia és a melanóma – gyógyítása esetében ezen időszak alatt 106 új fajta kezelésre adott engedélyt az illetékes hatóság.

# 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 képkeltő 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 életkilátásai. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

## MESSZE HATÉKONYABB A KÉPKELTŐ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képkeltő 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 képkeltő 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 képkeltő 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 Magyarország világelső 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, hogy egy páciensnél szükséges-e az adott terápia módosítása.

## AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, tudományos hátterű, 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 ismétlődhet. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képkeltő diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkövetése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

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

06 80 69 69 69-es ingyenesen hívható zöld szám.

# Így győzzük le A MEGFÁZÁST

**A téli nyirkos, hűvös időszak a légúti fertőzések szezonja, ilyenkor számtalan kórokozó indít támadást ellenünk. Ha úgy érezzük, a betegség hamarosan ledönt a lábunkról, készüljünk fel rá, hogy jó pár napba beletelik, míg teljesen megszabadulunk a kellemetlen tünetektől.**

**B**izonyos panaszok előre jelzik a megfázást: a fáradtság, a kimerültség, a fejfájás, a torokkaparás, a szem viszkető érzése arra utalhatnak, hogy megfertőződünk. A tünetek felismerésével egy időben érdemes a gyógykezelést is megkezdeni, hogy szervezetünk mielőbb legyőzze a betegséget.

## A jól ismert nátha

A légúti fertőzések enyhébb csoportját nevezzük náthának vagy megfázásnak, az ismerőspanaszokat az orr-garat nyálkahártya vírusos eredetű (többnyire rhinovírus okozta) gyulladása okozza. Sokszor valóban jogos meghűlésről beszélni: a nyálkahártyák lehülése, csökkent vérellátása, illetve kiszáradása ugyanis kifejezetten kedvez a kórokozók megtelepedésének és elszaporodásának.

A fő tünetek – az orrváladék ürülése, tüsszögés, fejfájás, könnyezés – többnyire a második-harmadik napon a leg súlyosabbak, és egy-két héten belül eltűnnek. Az elsődleges tünetek közé tartozik a torokkaparás, az érintett nyálkahártyák szárazsága és irritációja is, ezt kezdetben folyós, vízszerű, később sűrűbb váladék termelése követi.

A náthák és megfázások esetében a terápia lényegében a tünetek kezelésére szorítkozik (annál is inkább, mert megjelenésük idején a vírus rendszerint már túl van az első nagy szaporodási cikluson), magát a fertőzést az immunrendszer győzi le. A sok pihenés, a bőséges folyadékbevitel és a tünetek mielőbbi enyhítése elősegítheti a gyors felépülést. A panaszok többnyire házi módszerekkel is jól kezelhetők, az olyan szövődmények, mint a melléküreg-gyulladások

vagy a középfül-gyulladás csak ritkán fordulnak elő. Elhúzódó esetekben azonban elképzelhető a gyulladt nyálkahártyák bakteriális felülfertőződése (ennek egyik jele a sárgás váladék), ekkor orvosi ellátás javasolt.

## Ha támad AZ INFLUENZA

Súlyosabb megbetegedést okozhat a Magyarországon többnyire késő ősztől tavaszig előforduló influenza. A hidegrázás vagy a borzongás a betegség első tünete lehet, a kezdeti panaszok általában a fertőzést követően 24-48 órával, hirtelen jelentkeznek. Az első egy-néhány napban jellemző a láz, amely akár a 39-39,5 fokot is elérheti. Az influenzát sok esetben gyöttrő fejfájás kíséri, ami erős fény hatására fokozódhat, valamint a hát tájékán és az alsó végtagokban is jelentkezhet sajgó fájdalom. A légúti tünetek kezdetben viszonylag enyhék, a betegség torokkaparással, to-

rokfájással, mellkasi égő érzéssel, száraz köhögéssel és orrfolyással indul. Később a köhögés súlyosbodhat, és köpetürítéssel járhat. A hörghurut és a köhögés tíz napnál hosszabb ideig fennmaradhat, a légutak teljes gyógyulása pedig hetekig is elhúzódhat.

Az influenzafertőzés a krónikus tüdő-, szív- és érrendszeri, vese-, anyagcsere-betegségekben szenvedőkre és a 60 évesnél idősebbekre fokozott veszélyt jelent a gyengült immunológiai reakciókészség és az esetleges szövődmények miatt, ezért ilyen esetekben orvosi felügyeletre van szükség.

## Ágynyugalom és SOK FOLYADÉK

Influenza esetén az első és legfontosabb tanács, hogy a beteg maradjon ágyban, pihenjen, igyon sok folyadékot, és kerülje az erőfeszítéseket. A vírusfertőzést ez esetben is a szervezetnek kell legyőznie, amit megfelelő kezeléssel elősegíthetünk. A cél a helyi gyulladáscsökkentés, az irritált nyálkahártyák védelme; a görgetek távozásának serkentése; a gyors köhögés csillapítása; a kórokozók szaporodásának gátlása; a fájdalom és a magas láz enyhítése.

A közönséges megfázásnál is alkalmazott szerek, például az orrdugulást oldó készítmények ugyancsak mérsékelhetik a tüneteket. Szintén jó hatású a gyógynövényes, illóolajos inhalálás, amely segíti a köhögés oldását, a felső légutak tisztulását; a meleg, illóolajos fürdők pedig a végtagok hőmérsékletének fokozásával reflexes úton növelik a nyálkahártyákon átfolyó vér mennyiségét, s ezzel serkentik a gyógyulást.

Szerdahelyi Krisztina

## ÓVATOSAN a lázcsillapítással!

A gyakori, drasztikus lázcsillapítással legyünk óvatosak! Mivel a legtöbb patogén vírus szaporodóképessége a normálisnál magasabb testhőmérsékleten erősen csökken, a láz a vírusfertőzések „oki kezelésének” is tekinthető. Ezért a legújabb orvosi ajánlások szerint csak abban az esetben szükséges a lázcsillapítás, ha a testhőmérséklet túl magas lenne, vagy azt a beteg rossz közérzete indokolja.

# PROFI MEGOLDÁS

## FÁJDALOM- ÉS LÁZCSILLAPÍTÁSRA



MAT-HU-2000375 (2020.09.17.)

SANOFI 

Metamizol-nátrium tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. – Telefon: (+36 1) 505 0050 – Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055 – web: [www.sanofi.hu](http://www.sanofi.hu)

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

## TISZTA ORRAL könnyebb a gyógyulás

**A csecsemők immunrendszere még fejletlen, így élete első évében egy kisbaba akár hét-nyolc alkalommal is megfázhat. Mivel a kicsik az orrukon át lélegeznek, ilyenkor az első teendő az eldugult orrlyukak megnyitása.**

**B**ármennyire óvjuk is a gyermekeket, nem tudjuk elkerülni, hogy megfázzanak – már egy köhögés vagy tüsszentés is megfertőzheti őket. A gyakori nátha hozzátartozik a csecsemők fejlődéséhez: a kisebb fertőzések legyőzésével erősödik az immunrendszerük, és felkészülnek a komolyabb betegségek elhárítására. A náthára nincs különösebb gyógymód, a szervezet magától számol le a fertőzéssel. Pár nap elteltével már látszik a javulás, és a megfázás a legtöbb esetben hét-tíz nap alatt teljesen elmúlik.

### Szüntessük meg az orrdugulást

A megfertőződéstől számított egy-három napon belül észlelhetjük a megfázás tüneteit: az orrdugulást, a gyakori tüsszögést, a köhögést, a nyugtalanságot, az étvágytalanságot vagy a hőemelkedést. Mivel a kisgyermekek életük első hat

## NE FŰTSÜK TÚL A LAKÁST

A szülők hajlamosak túlfűteni a lakást, hogy megóvják gyermekeiket a megfázástól. Pedig a csecsemők anyagcseréje sokkal gyorsabb a felnőtteknél, a hidegben kevésbé fáznak, melegben viszont könnyen kiizzadnak, orrnálkahártyájuk kiszárad, sebezhetővé válik. Ezért nappal 21 foknál, éjszaka 18 foknál ne legyen melegebb a lakásban, rendszeres szellőztetéssel és párologtatással pedig gondoskodjunk a levegő megfelelő páratartalmáról.

hónapjában az orrukon keresztül lélegeznek, számukra az egyik legkellemetlenebb tünet a megfázással járó orrdugulás. Ha pedig egy csecsemő nem képes szabadon lélegezni az orrán keresztül, akkor táplálkozni sem tud rendesen – ami akár néhány óra leforgása alatt kiszáradáshoz vezethet.

Ha észleljük a légzési nehézségeket, orrszívóval tegyük szabadá az orrot. Elősegíthetjük a folyamatot, ha először sóoldatos orrcsepp vagy spray segítségével fellazítjuk a felgyülemltet, esetleg beszáradt váladékot, amit így könnyebb kiszippantani. Az orrdugulás megszüntetésével az olyan szövdményeket is megelőzhetjük, mint a komolyabb kezelést igénylő középfül- vagy arcüreggyulladás. A nyálkahártya duzzanatának enyhítésére ugyancsak érdemes csecsemőknek való orrcseppet vagy spray-t használni.

Szerdahelyi Krisztina

HIRDETÉS

## AQUA MARIS® orrspray család Adriai tengervízzel kicsiknek és nagyoknak

### 4-es hatás:

- > tisztít
- > hidratál
- > fellazít
- > regenerál

- 100%-ban természetes eredetű
- mellékhatás és hozzáadott anyagok nélkül
- nátha, influenza, allergia esetén
- várandós és szoptatós kismamák számára is
- gazdaságos kiserelések



Document ID: KEBP/DA/413, Lezárás dátuma: 2020.02.19.

## 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, drugsafety@richter.hu, www.aquamaris.hu

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



# Jóból is MEGÁRT A SOK

**Az év utolsó napjai nemcsak a családi együttlétekről és az ajándékozásról szólnak, hanem bizony az evésről is. Ünnepe idején lehet, hogy könnyebben elengedjük magunkat, de természetesen azt túlzás lenne állítani, hogy karácsonykor híznak el. SOKKAL INKÁBB KÉT KARÁCSONY KÖZÖTT.**

Az ünnepek idején még azok is hajlamosak túlnenni magukat, akik egész évben odafigyelnek és mértékletesen élnek. Ez pedig gyomorégéshez, kellemetlen teltségérzethez, gyomorpanaszokhoz, rosszabb esetben epégőrcshöz vezethet. Mint sok esetben, itt is a megelőzés és a tudatosság a megoldás.

## Különös szilveszter...?

A Mikulás-buliktól a céges vacsorákon át a szilveszteri partikig rendhagyó módon zajlanak idén a találkozók, és sokan a családi összejöveteleket is kénytelenek lesznek elnapolni, vagy a virtuális térbe tenni. Mégis, nincs ünnep lakoma nélkül, még akkor sem, ha ez az év nem a szokott módon ér véget.

Ha az átlagosnál többet eszünk, azzal anyagcserénket is próba elé állítjuk. Amikor túl sok étellel kell megbirkózni, megemelkedik a pulzus, gyakran izzadás is fellép. A mértéktelen evés hatására növekszik a vérnyomás, ez pedig főleg akkor veszélyes, ha valakinek kezeletlen magasvérnyomás-betegsége van. Az is közismert tény, hogy a túlzott zsírfogyasztás jelentősen növeli a vér koleszterinszintjét.

Hasfájás, székrekedés, hasmenés, gázképződés, éjszakai gyomorégés, telítettség- és diszkomfortérzet: banális, mégis kellemetlen emésztési problémák mindenkinél előfordulnak időnként. Ezek a panaszok ugyan komoly betegségek tünetei is lehetnek, ha hosszabb ideig fennállnak, az esetek többségében azonban ártalmatlanok és jól kezelhetők, legalábbis akkor, ha időben foglalkozunk a tünetekkel. Az elhúzódó emésztési panaszokat komolyan kell venni, feltétlenül orvos tanácsát kell kérni!

## Érték a mérték

Ha betartjuk az étkezések közötti legalább 4 órás szüneteket, odafigyelünk rá, hogy ne a vacsora legyen a fő étkezés, akkor máris sokat tettünk az egészségünkért. Fontos az is, hogy válogassunk meg, mit eszünk! Ügyeljünk az alapanyagok kiválasztására és a készítési módra! Lassan együnk, és minél jobban rágjuk meg az ételt, így a gyomor is könnyebben tudja megemészteni. Igyunk sok folyadékot, lehetőség szerint kevés alkoholt, és sétáljunk, mozogjunk a friss levegőn télen is.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

**Bánjon jól a gyomrával!**

**Előétel mellé, gyomorégés ellen**

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

**RICHTER GEDEON**

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

Document ID: KEDP/DAC2N6, Létesítés dátuma: 2020. 11. 20.

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

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

# KARÁCSONY túlevés nélkül!

**Az év legszebb napjai és az ünneplés is gyorsan rémálommá válhat, ha a túlevés miatt emésztési problémákkal kell küzdeni. Másnaposság, haspuffadás, gyomorégés. Ha ismerősek ezek a fogalmak, készüljünk előre kímélő fogásokkal!**



**Ö**n is azok közé tartozik, akik karácsonykor megszakítják a diétájukat, és úgy gondolják, hogy pár nap nem a világ? Az ünnepi dőzsölés váratlan kihívást jelent a szervezetnek, nehezítve az emésztést, előidézve számos kellemetlenséget. Persze a töltött káposzta, halászlé, pulyka, különféle sülték, nehéz köretek és sütemények igazán csábítóak, és karácsonykor nemcsak az ünnep fénye nagyobb, hanem az adagok is, ezért fontos, hogy figyeljünk gyomrunk jelzéseire. A mértéktartás azért is fontos, mert ha a finomságokat ráadásul szénsavas üdítőkkel vagy alkohollal öblítjük le, még komolyabbak lehetnek a panaszok.

## „Jobb ízű a falat, ha mindnyájan esznek”

– írja Arany János a Családi körben: „Nem késik azonban a jó háziasszony, / Illő, hogy urának ennivalót hozzon, / Kiteszi középre a nagy asztalszéket / Arra tálalja fel az egyszerű étket. Maga evett

ő már, a gyerek sem éhes, / De a férj unszolja: „Gyer közelebb, édes!” Jobb ízű a falat, ha mindnyájan esznek, / Egy-egy szárnyat, combot nyújt a kicsinyeknek.”

Könnyen lehet, hogy a karácsonyi rokonlátogatások idején nem valósulhatnak meg olyan formában, mint tavaly, a családi, baráti találkozókna mégis elmaradhatatlan része a közös étkezés. Persze a sokadik tálalásnál már nem csúsznak le olyan könnyen a falatok, gyomrunk pedig mindent megpróbál, hogy jelezze: túl sokat ettünk. A teltségérzet a leggyakoribb tünet, de ezt enyhíthetjük levegőzéssel, rövid sétával a szabadban. Az émelygés, hányinger, puffadás ellen többféle, recept nélkül kapható készítményt bevethetünk.

## Mi szem-szájnak ingere

Az emésztés összetett folyamat, amelyet több szerv működése biztosít. Ezek egyike az epehólyag, amely a májban és az epevezetékben termelődő, a zsírok emésztéséhez szükséges epét raktározza az étkezések között.

Az epepanaszok egy része közvetlenül az epehólyagot érinti. Ide tartozik a leggyakoribb epeproblémának számító epékövesség, valamint az epehólyag-gyulladás. Mindössze öt perccel azután, hogy koccintottunk, az alkohol felszívódik a véráramba, kitágítja az ereket: ettől hirtelen kimelegszünk, és a világot is vidámabban látjuk. Akár 20 percet is igénybe vehet, amíg a test telítve érzi magát, ezért érdemes komótosan, már-már szertartásszerűen megenni a jobbnál jobb fogásokat. A gyomor kapacitása egyébként körülbelül egy liter, tehát a teljes, bőséges karácsonyi vacsora elfogyasztása után jóval nagyobb lesz. Nyomni kezd más szerveket, majd megkezdődik a gázok termelése.

## Harminc perc elteltével

Ha túl sokat eszünk, a vércukorszint gyorsan emelkedik, ráadásul a mértéktelen evés megterheli a hasnyálmirigyet is. Miután a hasnyálmirigy „elvégezte a munkáját”, csökken a vércukorszint, ami fáradtságot okoz. A fehérjék és zsírok két-három órán keresztül ülnék a gyomorban, teltséget és puffadásérzést okozva. Hat órával az étkezés után már az összes étel és ital a vastagbélben van, és akár 6-8 óráig is eltarthat, mire innen távozni tud. Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## ROWACHOL<sup>®</sup> lágy kapszula • belsőlegesen oldatos cseppek

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

• Epekímélő étrend:  
[www.rowachol.hu](http://www.rowachol.hu)



**VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!**

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

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

# Vaspótlás jóízűen

Aki állandó kimerültséget, gyakori szédülést, fejfájást, étvágytalanságot tapasztal, az gyanakodhat arra, hogy vastartalékai kimerülőben vannak. E fontos nyomelem hiányát többnyire az egyoldalú táplálkozás okozza, ilyenkor megfelelő étrenddel helyreállíthatjuk a szervezet vasháztartását.

**É**letünk egy-egy szakaszában nagyobb mennyiségű vasra van szükségünk: gyermekkorban, aktív sportolás mellett, menstruáció, gyermekvárás és a szoptatás idején, vagy a műtétek utáni lábadozás időszakában. Mivel a vas hiánya az immunrendszer működését is károsan befolyásolja, a fertőző betegségeknek kedvező őszi-téli hónapokban különösen fontos a pótlása.

A vashiányt jelezheti fáradékonyság, szédülés, fejfájás, étvágytalanság, tanulási nehézségek, hidegérzet, sápadtság vagy heves szívdobogás is. Mivel szervezetünk önmagában nem képes a vas előállítására, megfelelő beviteléről külső forrásból kell gondoskodnunk. Jó hír, hogy ezt a nélkülözhetetlen nyomelemet sokféle élelmiszer tartalmazza, így a változatos étrend segíthet a pótlásában.

## Megfelelő étrenddel sokat tehetünk

Az állati eredetű vas felszívódása nagyságrendekkel jobb, mint a növényi eredetűé, de a hasznosulást (ami átlagban 10-15 százalékos) a szervezet vasszintje is befolyásolja: az alacsony vasszint növeli, a magas csökkenti az abszorpciót. Figyeljünk arra is, hogy bizonyos anyagok gátolják a vas felszívódását: ilyenek a fekete tea tanninjai, a borsmenta tea, a kamillatea és a bor polifenoljai, a gabonákban található fitinsav, a diófélék, a foszfátok, a kalcium és az oxalátok. Ellenben a C-vitamin, a B<sub>12</sub>-vitamin, a húsfehérjék, a cink és a réz hozzájárulnak a hasznosulásához.

Élelmiszer	Mennyiség	Vastartalom
gabonapelyhek	100 g	67,7 mg
étcsokoládé	100 g	17,4 mg
kakaópor	100 g	15,5 mg
csirkemáj	100 g	12,9 mg
kaviár	100 g	11,9 mg
tengeri kagyló	100 g	9,2 mg
tökmag	100 g	8,8 mg
búzacsíra	100 g	6,3 mg
aszalt barack	100 g	6,3 mg
kesudió	100 g	6,0 mg
marhahús	100 g	5,5 mg
fehérbab	100 g	3,7 mg
spenót	100 g	3,6 mg
tonhalkonzerv	1 doboz	3,2 mg

A szervezetnek alapesetben napi 14-15 milligramm vasra van szüksége. A fenti, magas vastartalmú ételeket bemutató táblázat segíthet a megfelelő étrend összeállításában. Szerdahelyi Krisztina

# Floradix® Kräuterblut® szirup

**Salus**  
...mert partnerünk  
a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal



- A benne lévő vas, valamint a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószeret, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt.

# B-vitamin Komplex

Étrend-kiegészítő 6 fontos B-vitaminnal: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>



OGYÉI szám: 21210/2019

Guaranamag-, zöldtea-, zöldzab-, gyömbérgyökér-, spenót- és gyümölcslé-konzentrátumból készült. Napi 20 ml 100%-ban fedezi a napi szükségletet ezekből a vitaminokból.

**VEGAN**

- A B-vitaminok
- hozzájárulhatnak az idegrendszer és az immunrendszer egészséges működéséhez,
  - segíthetik a vörösvértestek képződését, ezáltal a fáradtság és kimerültség leküzdését,
  - szerepük van az egészséges haj, bőr és nyálkahártya megőrzésében.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 [www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

# A tolerancia DICSÉRETE

**Bajban van mostanában, aki a hosszú évek során kikristályosodott korábbi erények alapján próbál meg gondolkodni, véleményt alkotni, cselekedni.**

**Pedig erényes életet élni jó dolog, mind az egyén, mind a társadalom számára előnyös.**

**Ám mi történik, ha egyes bejáratott erények egyszerre megkérdőjeleződnek, elfogadottságuk meginog, és egyre nehezebben képesek betölteni irányadó funkciójukat?**

A történelem arra tanít bennünket, hogy ilyen időkben az emberek fejében és lelkében zavar támad, recsegnek-ropognak az addig biztosnak tűnő erkölcsi-morális támasztékok, a fokozódó bizonytalanság okozta nyomás miatt csökken az emberek alkalmazkodóképessége, erősödik a veszélyérzetük, csökken frusztrációtűrésük. Megugrik a mentális nehézségekkel küzdők száma. Az egyéni szinten megélt zavarodottság társadalmi szinten megsokszorozódik, megjelenik az emberek és csoportok egymás iránti türelmetlensége, fokozódik az agresszió szóban és tettben egyaránt. Ez később visszahat az egyes emberre, és még súlyosabbá teszi a benne amúgy is meglévő szorongást, elkeseredést és bizonytalanságérzést.

A történelem vizsgálata arra is megtanít bennünket, hogy az erények, bár legtöbbször eredete a távoli múltba vész, végső soron emberek között létrejött konszenzus eredményeként nyerték el helyüket, jelentésüket és értéküket, és mindig vannak olyanok, akik az adott erényeket megkérdőjelezzik, vitatják, helyükbe más erényeket akarnak állítani. Ez utóbbi folyamat minden korban zajlott, ahogyan napjainkban is zajlik. Vannak olyan korszakok, amikor a vita hevesebb, nagyobb a kardcsörtetés, akár háború is kitörhet miatta. Emlékezzünk csak a középkori vallásháborúkra vagy a holokausztra! Vannak azután olyan átmeneti időszakok, amikor a régi erények már nem, az újak még nem képesek megfelelő eligazítást nyújtani a helyes, jó és

követendő életről. Ilyen időkben mindig nagy a külső és belső bizonytalanság, mélyebbek a válságok, nagyobb eséllyel tör felszínre a nyers erőszak.

## Tolerancia támadás alatt

A tolerancia az egyik olyan erény, ami komoly támadásnak van kitéve az utóbbi időben. A tolerancia fogalma tipikusan nyugati „találmány”, jelentése: jóindulatú, türelmes, belátó, megengedő. Tisztességes, tárgyyszerű és megengedő hozzáállás azokhoz, akiknek a szokásai, nézetei, vallása, nemzeti hovatartozása, politikai-ideológiai meggyőződése stb. eltér a miemtől. A tolerancia ellentéte az előítéletesség, a bigottság, a mindenféle értelemben vett fanatizmus.

A tolerancia nem mindig volt magától értetődő erény, és ma sem fogadja el mindenki, a kikerülhetetlenül velünk élő „mi és ők” különállás (esetenként szembenállás) nem is teszi könnyűvé alkalmazását. Az évszázadok során Európában a tolerancia ázsiója fokozatosan magasra emelkedett, mert gyakorlatias megoldást jelentett az emberek és országok békés egymás mellett éléséhez.

Mégis azt tapasztalhatjuk, hogy vitathatatlan hasznossága ellenére minden oldalról kikezdi, és sajnos nem csak a szélsőségek képviselői, hanem sokszor a társadalmak főáramához tartozók is. Májig sok értelmezési zavar veszi körül a fogalmat, emiatt újra és újra fellángol a vita körülötte. Például, ha türelmes vagyok a szomszédom egyes szokásait illetően, el is kell-e fogadnom őket? Ha türelmes és

elfogadó vagyok velük, meg is kell értenem azokat? Lehetek-e toleráns valakivel, aki intoleráns?

Nehéz kérdések, és egyértelműen jelzik, hogy csak szorgalmas aprómunkával, nagyfokú türelemmel lépkedhetünk előre abban a tanulási folyamatban, ami egy békésebb, elfogadóbb, az emberi méltóságot tiszteletben tartó világ felé visz bennünket. Szerencsére Magyarországon már az általános iskolákban része a pedagógiai programnak a gyerekek toleráns viselkedésre nevelése.

## Jézus és a tolerancia

Néhány évvel ezelőtt egy kiváló, széles látókörű fiatal katolikus pap azt írta „Nem hiszek a toleranciában” című jegyzetében, hogy Jézus sehol nem beszél a toleranciáról, sőt egyesekkel, például a templomi kufárokkal kifejezetten intoleránsan viselkedett. Jézus a szeretetet hirdette, és a fiatal pap ezt magasabb rendűnek tekinti a toleranciánál.

Hajlok rá, hogy elfogadjam és megértsem a gondolatait, mert megjelöli az irányt, ami felé törekednünk lehet. Ám vitatom, hogy ezért el kellene vetnünk a tolerancia gyakorlatát, mint olyan eszközt, amely a szeretet ideája felé vezethet bennünket. Ő közzétette a nézeteit, most én is leírtam a magaméit. Valamiben egyetértünk, van, amiben vitatkozunk. Ameddig ez így megy, addig nincsen baj, addig a tolerancia eszméje még él.

Fábián Tamás  
pszichológus

# „A SZERETET ne ismerjen határokat”

**KERTÉSZ ZSUZSA, Kazinczy- és Radnóti-díjas, Aranytoll életműdíjas újságíró, tévés és rádiós, egy letűnt szakma örök nagykövete: a mai generációnak ugyanis már el kell magyarázni, ki is volt a tévébemondó. Kívülről nézve nem nagy dolog két tévés műsor-szám között elmondani, hogy mi következik. Azonban az egykori Magyar Televízió bemondóit arra tanították, hogy abban a néhány másodpercben legyen benne a szívük, a lelkük, akarjanak valami minőségit adni abban a nagyon kevés időben is.**

► Aktuálisan kívánhatunk boldog születésnapot, hiszen lapunk megjelenése közel esik ehhez az alkalomhoz – szilveszteri gyermek vagy.

► Vegyük csak az évszámot: 1945. Sokszor eltűnődtem, hogy a fogantatásom, a megszületésem maga volt a csoda. Édesanyám bátorsága kellett a születésemhez – a nővérem hosszú, és nehéz vajúds után jött világra –, a lehetőségek és a kilátások nem voltak kedvezőek. De ha hiszünk a sorsszerűségben, nincs mese, úgy látszik nekem meg kellett születnem. Ráadásul mikor? December 31-én 0:55 perckor, otthon. A baba arra biztatta édesanyámékat, hogy ne szaladjanak bejelenteni hivatalosan is az „örömhírt”. Így lettem 1 nap árán 1 évvel fiatalabb. Ezt még Gábor Zsuzsa se tudta utánam csinálni! A hivatalos irataim 1946. január 1-ről tanúskodnak.

► Sokan gondolják, hogy milyen jó annak, aki szilveszter szülötte.

► Hát nem! Kezdetben észleltem ugyan a nagy vidámkodást körülöttem, de az nem nekem szólt. Az a felnőttek öröme volt. Aztán mikor nagybácska lettem, nem értettem, hogy 6 évvel idősebb nővérem, a barátnői, az udvarlók, miért vannak annyira csöndes elfoglaltságban, amikor beállt éjfélkor a sötét? Aztán ocsúdtam, de hiába, mert nekem még nem volt udvarlóm, akivel cuppoghattam volna. Persze később előfordult, hogy az én születésnapom miatt fúródott a pezsgős üveg dugója a mennyezetbe.



► Egy szilveszter egy születésnapal „súlyosbítva” nagyon elgondolkodtathatja az embert, nem?

► Valamilyen célt, tervet meg kell tudni fogalmazni, különben merre induljunk? Ám ha elindulunk, manapság még fontosabb a rugalmasság, az alkalmazkodás, az állandó újratervezéshez szükséges erő. Tudni kell, hogy magunkban bízhatunk a leginkább, és abban kell hinnünk, hogy képesek leszünk minden pillanatban megtalálni a legkedvezőbb megoldást.

► Milyenek voltak nálatok a karácsonyok?

► A gyerekkori karácsonyokra úgy emlékszem, mint egy mesés képeskönyv lapjaira. Szikrázó hó, illatos, erdőszagú fenyőfák, nagy asztal körüli falatozások.

Két helyen is ünnepeltük a karácsonyt. Az egyik Kertész nagymamáméknál volt: két fess unokabátyánk jött értünk, és kísért át hozzájuk. Ropogott a hó a kiscsizmánk talpa alatt, pirosodott a pofink és lelkesen számolgattuk az ablakokban a feldíszített karácsonyfákat. Nagymamáméknál a nagynénik se rénykedtek. Elővárásolták az előző évi sztaniolpapírkákat, és a saját készítésű, ízesített-színesített cukorkockákat abba csomagolták. Két egybenyíló szoba volt, ahol „színelőadást” rögtönöztünk.

► És mi volt a másik hely?

► A másik helyszínhez, az anya-apa-gyerekek négyes tartozott, a szegénység és az alma. Fenyőfánk mindig volt, apukánk hozta vidékről. Egy nagy tükör elé volt felállítva, ami megduplázta a méretét. Égtek a gyertyák, volt egy-két magunk eskábálta dísz – különösen édesanyánk leleményét dicsérve –, de az ajándék annyi volt, hogy mindenkinek ott piroslott egy-egy szem alma a fa alatt, hiszen a háború utáni éveket éltük. Az alma később is megmaradt családi szimbólumnak. Szokássá lett, hogy édesanyám annyi szeletkére vágott egy kerek almát, ahányan a családot alkottuk, jelezvén, hogy egy magház köré tartozunk.

► Idén hol ünnepeltek?

► Az idei karácsonyon csak a technika segítségével tudunk majd egy térben lenni: Andor fiam, Peti keresztfiamék, a mi szűk négyesünk, a London-Cinkota-Szentendre háromszögben kapcsolódik majd – egy kis képernyőn. Így legalább részesei lehetünk egymás készülődésének, örömének, a gyerekek ragyogásának. Persze, hogy nagyon hiányzik a szoros együttlét, mint ahogyan mindenkinek. Most ez a nagy erőpróba, hogy a szeretet ne ismerjen határokat.

► Mit kívánsz magadnak?

► Az önzés szót én pozitív előjellel használom. Adjam meg önmagamnak mindazt, amire szükségem van. Szolgáljam a testemet, a mentális egészségemet, a lelki jóérzésemet, mert csak akkor tudom megőrizni azt a hitemet, hogy abból, amim van, másnak is tudok adni. Visszatérek a kedvenc alma szimbólumomhoz: mindenki egy apró almamagocska, aki egy magházhoz, több mint 7 és fél milliárdnyi almaszeletkéből álló egészhez tartozik. Induljunk neki így az újesztendőnek! Boldog Újjászületésnapot!

Vincze Kinga

# Az egészséges bélflóra

**„MINDEN BETEGSÉG A BELEKBEN KEZDŐDIK” – írta Hippokratész, az egyik nagy ókori orvos. Ma hajlamosak vagyunk elfeledkezni erről, és az emésztésen sem gyakran rágódunk, jellemzően csak akkor jut eszünkbe, ha nem jól működik, és kellemetlen tüneteink vannak. Vajon miért vesszük félvállról testünk jelzéseit?**

**N**aponta fürdünk, fogat, haját mosunk, tiszta ruhába bújunk, de hajlamosak vagyunk megfeledkezni belsők tisztaságáról, egészen addig, míg valamilyen betegségre nem döbbsent minket ennek fontosságára. Dr. Berki Emília belgyógyász háziorvos szerint a táplálkozás megváltoztatása önmagában sokszor már nem elegendő a rossz bélműködés következtében kialakult, idültté vált megbetegedések kezelésére. A helyes étkezés mellett, hogy testi és lelki jóllétünk egyik meghatározója, az immunerősítés fontos alapköve is. Bélrendszerünkben dől el ugyanis, hogy a szervezetünk egyes vitaminokból, illetve az ásványi anyagokból mennyit tud majd hasznosítani, az egészséges bélflórán keresztül pedig belülről segíti szervezetünk ellenállóképességét.



## Fa és flóra

A doktornő megfogalmazása szerint csak egészséges bélrendszer teszi lehetővé az egészséges életet. Mint ahogy a fának fontos az egészséges gyökérzet, amely egészséges talajból táplálkozik,

Az újszülötteknek gyakorlatilag még egyáltalán nincs immunrendszerük, hiszen magzatként az anyaméhben szinte teljesen steril körülmények között fejlődhetnek, és a külvilág kórokozóival először csak a szülőcsatornán áthaladva találkoznak. A legerősebb védelmet az anyatej adja a babáknak, akiknek a szervezete lassanként, nagyjából három év alatt kifejleszti a védekezési mechanizmusokat a kórokozókkal szemben.

úgy fontos az egészséges bélrendszer és annak táplálása. Már Hippokratész is leírta, hogy a belekben élő baktériumoknak létfontosságú feladatuk van: lebontják a cellulózt, nélkülözhetetlen vitaminokat termelnek, és folyamatos edzésben tartják az immunrendszerünket (az immunanyagok 70% a belekben termelődik), ezért olyan fontos, hogy a bélflóra – vagyis a szervezetünkben élő mikroorganizmusok összessége –, ne károsodjon.

Emésztőrendszerünk valójában egy zárt cső, amely a szánkban kezdődik, és a végbélnyílásban végződik. Ennek a több mint 8 méter hosszú, pulzáló csőnek legfontosabb feladata a tápanyagok lebontása és vérbe juttatása – magyarázta lapunknak a szakember. Másodszorban immunvédelmet biztosít, és megakadályozza, hogy a különböző káros anyagok a szervezetünkbe jussanak. Az egészségesen működő bélrendszer

A baktériumoktól általában félünk, pedig testünk felületén és szervezetünkben (a bőr hámján, a száj nyálkahártyáján, a hüvely falán és a vastagbélben) számos baktériumfaj lakozik még akkor is, amikor makkegészségesek vagyunk. Közülük a vastagbélben lévő baktériumok a bélflóra részét képezik. A flóra egy latin kifejezés, magyarul azt jelenti: valamely vidék növényzete. Ez pedig utalás arra, hogy a baktériumokat rendszertanilag a növényvilághoz soroljuk – magyarázta dr. Berki Emília.

a nem kívánt anyagokat kiválasztja és kiüríti. Tudományos kutatások kimutatták, hogy a bélflórában élő 4–500 fajta baktérium folyamatosan változik, alkalmazkodva a környezeti hatásokhoz a diétához, a klimatikus viszonyokhoz stb.

## A stabil immunrendszer vitaminjai

A szervezet védekezőképességének működtetéséért a nyirokszervek és nyirokcsomók szervrendszere felel, és nagyon fontos szerepet játszik benne a bélrendszerben élő 1-2 kilogrammnyi baktérium is. Ez utóbbiak különféle törzsei az úgynevezett bélflóra részét képezik, amihez a hasznos baktériumok mellett a kórokozókat is hozzá kell számítanunk. A rendszer csak akkor működik ez a rendszer megfelelően, ha a kettő aránya ideális, azaz 85–15 százalék a hasznos baktériumtörzsek javára. Ha ez az egyensúly megbomlik egy antibiotikum-kúra, stressz, esetleg helytelen étkezés miatt, akkor a szervezet védekezőképessége gyengül, és különféle bélpanaszok (hasfájás, puffadás, hasmenés) jelentkeznek.

A szervezet természetes ellenálló képessége javítható, ha az étrend megfelelő mennyiségben tartalmaz fehérjét, az ásványi anyagok közül vasat, szelént, magnéziumot, rezet, cinket és vitaminokat, C, D, E, A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> vitamint. Az élelmiszerek közül közzismerten pozitívan befolyásolják a bélflórát a friss zöldségek, gyümölcsök, a savanyított – erjesztett ételek (joghurt, kefir, kovászos kenyérek), a hüvelyesek és a zöldfűszerek.

Dózsa-Kádár Dóra

normaflore®  
Immune



Zn

Se

Se

Se

MÉG HA NEM IS  
LÁTOD, VELED  
VAN A VÉDELEM\*

Új

\*Cinkkel és szelénnel  
**HOZZÁJÁRUL**  
**AZ IMMUNRENDSZER**  
**NORMÁL MŰKÖDÉSÉHEZ**



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Normaflore Immune étrend-kiegészítő por tasakban édesítőszerrel, Bacillus Clausii (SIN) spórával, cinkkel és szelénnel. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

SANOFI-AVENTIS Zrt. - 1045 Bp., Tó utca 1-5. Tel.: (+36 1) 505 0050. Gyógyszer-és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055. Web: [www.sanofi.hu](http://www.sanofi.hu), [www.normaflore.hu](http://www.normaflore.hu)

SANOFI

Visszeres  
bőrtünetek?



**TOVÁBBFEJLESZTETT ÖSSZETÉEL NYÍRFAKÉREG KIVONATTAL.**

Visszérgyulladás okozta bőrtünetek, fáradt és feszülő lábak ápolására. 23,9% gyógynövény kivonat tartalom.



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

## A MOZGÁS az ízületek éltetője

**A koronavírus-járvány kellős közepén vagyunk, amikor a korlátozó intézkedések és a józan ész egyaránt arra intenek: maradjunk otthon. A kényszerű bezártságnak, a mozgáshiánynak azonban káros mellékhatásai is lehetnek. Ilyen az ízületek bemerevedése, ami nemcsak kellemetlen, de fokozott sérülésveszéllyel is jár.**

**C**sontejaink, az izmok, az inak és az ízületek együtt alkotják testünk tartószerkezetét, minden mozdulatunkhoz bonyolult összjátékuk szükséges. Ezért életünk minden szakaszában oda kell figyelniük épségükre. Gyermekkortól fontos a mozgásszervi megbetegedéseket megelőző, aktív életmód, amit később sem szabad elhanyagolni.

### Megolajozza a porcokat

A jól fejlett izmok stabilizálják, és védik a túlterheléstől az ízületeket; ezzel szemben a gyenge izomzat az ízületek károsodásához, hosszú távon az ízületi porcok kopásához vezet. Erős izomzat mellett jelentősen kisebb a ficamok kockázata is. Ha a mozgáshiányhoz túlsúly társul, akkor az ízületekre fokozott terhelés nehezedik, ami tovább súlyosbítja a porckopás mértékét.

Mozgás nélkül egészséges porcanyagcsere sincsen: rendszeres terhelés szükséges ahhoz, hogy az ízületi folyadékból a tápanyagok bejussanak a porcba, a salakanyagok pedig kiürüljenek belőle. Így a tápanyagok szinte „megolajozzák”, mozgékonyá teszik az ízületeket. Ezt mutatja egy amerikai vizsgálat is, ami szerint húsz nap ágynyugalom többet árt a porcnak, mint harminc év intenzív használatból adódó kopás.

Akinek sajognak az ízületei, az többnyire kételkedik benne, hogy éppen mozgásra lenne szüksége. Pedig éppen ilyenkor kell rávenni magunkat a rendszeres testmozgásra, ami segít a csontépítésben, az izmok erősítésében és az ízületek hajlékonyabbá tételében. A megfelelően megválasztott mozgás ráadásul növeli és fenntartja a csontok sűrűségét, erősíti az inakat és a kötőszalagokat, és még a rossz testtartást is korrigálja.

### Sportoljunk kíméletesen

Az életkor előrehaladtával és a mozgáshiány következtében egyre növekszik az ízületi fájdalmak, csont- és izomrendszeri megbetegedések kockázata. Ilyenkor is segíthet a kíméletes mozgás. A lényeg, hogy ne terheljük túl az ízületeket, mégis serkentsük a vérkeringést, és erősítik az ízületeket rögzítő, stabilizáló izmokat. Megfelelő sport lehet az evezés, a lovaglás, az úszás, a kerékpározás, a szobakerékpározás, a könnyű gyaloglás, a vízi gimnasztika vagy a gyógytorna – kinek mi esik jól.

### JÓTÉKONY ILLÓOLAJOK

**Kedvező hatással bír többek között a szegfűszeg, a fahéj, az eukaliptusz, a fenyő, a kamilla, a mustár és a rozmaring illóolaja.**

Ezzel párhuzamosan illóolajokkal, illóolaj-tartalmú készítményekkel is elősegíthetjük az ízületi merevség és a fájdalom enyhítését. A gyógynövények hatása a prosztaglandin-anyagcserébe való beavatkozáson alapul (prostaglandinoknak a gyulladást szabályozó hormonok csoportját nevezzük). Használatuk külsőleg, főként krémek, balzsamok, bedörzsölőszerek formájába javasolt, mivel így a bőrön át közvetlenül jutnak el a célszövetekhez. A helyi fájdalomcsillapító és nyugtató hatás mellett a kezelés javítja az adott terület vérellátását, a szöveti anyagcserét, lazítja az izomzatot, és fokozza a kötőszövet rugalmasságát.

Szerdahelyi Krisztina



# Az elfelejtett szerv

**Bélflórának az emberi (és állati) emésztőrendszerben élő mikroorganizmusok összességét nevezzük. A legnagyobb hasznot azzal hozzák a gazdaszervezetnek, hogy erjesztik a megemésztetlen szénhidrátokat. Ezen felül a bélbaktériumok szintetizálják a B- és a K-vitamint és bontják le az epesavakat. E bonyolult rendszer kiegyensúlyozott működéséért mi is tehetünk. HOGYAN?**

**A**z emberi testben mintegy 100 billió mikroorganizmus él – vagyis számuk egy nagyságrenddel nagyobb, mint a szervezetünket alkotó sejteké. E baktériumok hasonló anyagcsere-tevékenységet folytatnak, mint testünk szervei, ezért néha „elfelejtett” szervnek is nevezik ezeket.

Becslések szerint a belekben élő baktériumfajok száma 300 és 1000 közé tehető, ám a baktériumok 99 százalékát feltehetően mindössze mintegy 30-40 faj adja. A normál bélflóra segíti az emésztést, illetve bizonyos vitaminokat állít elő. Ezen kívül szerepet játszik a nyálkahártya mechanikus védelmében, megkönnyíti a kalcium, magnézium és a vas felszívódását, ellenanyag-termelésre készíti szervezetünk védekező mechanizmusát, az immunrendszert.

Szervezetünk számára kedvező baktériumok például a *Bifidobacterium* törzsek (*Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis* stb.), illetve a *Lactobacillus*ok (*Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei* stb.) A károsak közé tartoznak egyebek mellett a *Clostridium* és az *Escherichia coli*.

## Ami károsítja a bélflórát

Bélflóránkat több tényező károsíthatja. Így például a gyógyszerek közül az antibiotikumok, a hormont tartalmazó készítmények, a szteroid tartalmú gyulladáscsökkentők, valamint a savlekötők, illetve az emésztőnedv-termelés visszafogására kifejlesztett gyógyszerek. Szintén ártalmas hatású a dohányzás, a szeszfogyasztás és a helytelen táplálkozás. A bélflóra egyensúlyát egyes emésztési problémák is felboríthatják, így a tartós hasmenés vagy székrekedés is.

Utóbbi esetben is fontos, hogy elősegítsük a kedvező hatású baktériumok szaporodását, míg a kedvezőtlen hatásúakat meggátoljuk. A bélflóra védelmére többféle, igazolt hatású készítmény közül választhatunk; a nekünk megfelelő kiválasztásához kérjük a háziorvos vagy a gyógyszerész tanácsát.

Papp György

HIRDETÉS

# LAEVOLAC

szirup



**Nagy dolgok  
könnyedén**  
prebiotikus hashajtóval



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

## TISZTELT OLVASÓKI!

Idén 16. 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 közsímsert, jellegzetes zöld színű begyűjtőládákba. Ez örömteli fejlemény, ám azt is jelzi, hogy a gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, étrend-kiegészítők beszerzése takarékosabban is történhetne! Kérjük, válaszoljanak az alábbi kérdésekre, hogy együtt próbáljuk meg megtalálni a lakossági gyógyszerhulladék csökkentésének lehetőségeit.

### A beküldők között 25 db érintésmentes hőmérőt sorsolunk ki!



Érintésmentes  
infravörös hőmérő  
CK-T 1502

A kérdőíveket erre a címre kérjük beküldeni:  
Press Gt Kft., 1138 Budapest, Üteg u. 49.  
Beküldési határidő: 2020. december 14.  
A sorsolásra december 15-én kerül sor,  
a hőmérőket december 18-ig postázzuk.

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

.....  
.....



A visszavitt termékek jellemzően melyik kategóriába tartoznak?

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

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 gyógyszerzeit vitte vissza .....%

Mi az Ön javaslata a lakossági gyógyszerhulladék mennyiségének csökkentésére?

.....  
.....  
.....

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándékesomagot Farkas Imréné nyerte Zalaszántóról.

Kedves Olvasóink!

### A VITAKING KFT.

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

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

## KVÍZ – DECEMBER

1. Miben segít a mezei zsurló?
  - a. Javítja a bőr, a haj és a köröm állapotát.
  - b. Javítja az agy működését.
  - c. Javítja a hangulatot.
2. Mi a C-vitamin legismertebb hiánybetegsége?
  - a. skorbut
  - b. skarlát
  - c. stroke
3. Mi a vas vegyjele?
  - a. Fer
  - b. Vs
  - c. Fe



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

# Warmies®

Melegíthető plüss állatka



**AROMA- ÉS TERMOTERÁPIÁS ESZKÖZ,  
100% TISZTASÁGÚ GYÓGNÖVÉNY TÖLTETTEL.**

Tegye mikrohullámú sütőbe maximum 90 másodpercig, maximum 800 W teljesítményen, (vagy sütőbe maximum 100 °C-on maximum 10 percig). A felmelegített állatka testrészek (has, mellkas, fül, orr-, és arcüregek) melegítésére, aromaterápiás célokra használható, ami a felvett hőt és aroma anyagokat kb. 90 percig adja le.

**Gyógyszertárak és magánszemélyek részére  
forgalmazza: Patika Pack Kft. ● [www.patikapack.hu](http://www.patikapack.hu)**

HIRDETÉS

# FERROCENTO®+

SunActive® Fe

**Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta**



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

**KERESSE A PATIKÁKBAN!**

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

HIRDETÉS

# ! NE

tartsa otthon  
öntse ki  
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

## ● GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

*A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer*

**VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!**

**TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:**

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,  
higanytartalmú termékeket.

*Kérje gyógyszerésze segítségét!*

*Idé dobja,  
ez a helye!*



# DUÓBAN GYORSABB ÉS ERŐSEBB A FEJFÁJÁS ELLEN!

*Ibuprofén*



*Koffein*

**ÚJ!**



*Az ibuprofén koffeinnel kombinálva még gyorsabb és erősebb fájdalomcsillapítást nyújt, mint az ibuprofén hatóanyag önmagában!\**

Ibuprofént és koffeint kombinációban tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.

\*A 400 mg monokomponensű ibuprofénhez képest.

SANOFI-AVENTIS Zrt. | 1045 Budapest, Tó u. 1-5. | Tel.: (+36 1) 505 0050

Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055 | Web: [www.algoflex.hu](http://www.algoflex.hu), [www.sanofi.hu](http://www.sanofi.hu)

MAT-HU-2000362 (2020.09.22.)

SANOFI 

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