

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 2. szám / 2006. február

Hasadt elmével
- a skizofrénia

Medicina
külhonból

Zümmögő
orvoslók

ÚJ

rovatunk:

REJTVÉNYEK

Koleszterin:
áldás vagy átok?

A Gyógyhír Magazint
gyógyszertára
ajándékozta Önnek!

HOMÉOPÁTIÁVAL - A TÉLI HÓNAPOK EGÉSZSÉGÉÉRT...

rekedtségre
689 Ft. HOMEVOX

akut, krónikus és allergiás náthára
708 Ft. CORYZALIA

hurutos- és száraz köhögésre is
671 Ft. STODAL

garat- és gégehurutra, torokgyulladásra
706 Ft. HOMEGENE 9

influenza megelőzésére, kezelésére
863 Ft. OSCILLOCOCCINUM

A CORYZALIA, a HOMEVOX, a HOMEGENE 9, az OSCILLOCOCCINUM és a STODAL kizárólag gyógyszerértárban kapható homeopátiás gyógyszerek. Az adagolás helyes megválasztásához kérje orvosa, gyógyszerésze tanácsát!

Figyelem! Cukorbetegség esetén figyelembe kell venni, hogy 1 evőkanál STODAL szirup 11,25 g, 1 kávéskanál pedig 3,75 g szacharózt tartalmaz. A HOMEVOX tablettáinként kb. 170 mg, a HOMEGENE 9 tablettáinként kb. 183 mg szacharózt tartalmaz. Lakószintromenciában szenvedő betegek esetén figyelembe kell venni, hogy a HOMEVOX tablettáinként 87,1 mg, az OSCILLOCOCCINUM adagunként (= 1 műanyag flia azaz egy tabus-dózis) 0,15 g tejsavot tartalmaz!

BOIRON HUNGÁRIA KFT.
1064 Budapest, Szabadság tér 7.
Bank Center • Pf. 1000
Telefon: +36(1) 389-1431
Fax: +36(1) 289-8793
E-mail: boiron@boiron.hu

BOIRON

Gyógyhír magazin

I. évfolyam 2. szám / 2006. február

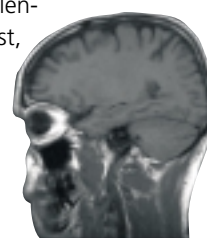
TARTALOM

ÉVFORDULÓ

Az epilepszia világnapja 4
A Nemzetközi Epilepsziellenes Iroda 1997. február 14-re, Szent Valentin napjára hirdette meg az epilepsziával élők első világnapját

ELŐZZÜK MEG!

Akár a villámcsapás 6
Az ókorban kivédhetetlennek tartották a szélütést, a középkori Angliában Isten csapásának vélték. Ma már tudjuk, helyes életmóddal sokat tehetünk az agyi érkatasztrófák ellen



GYÓGYMIX

Kishírek a gyógyvilágból – kicsikről és nagyokról 8
Érdekességek, újdonságok

ÉP TEST

Nem kell, hogy fájjon! 10
Dietetikus és reumatológus szakértőink arról beszélnek, mit tehetünk a mozgásszervi megbetegedések okozta fájdalmak ellen

REJTVÉNY

Skandináv rejtvény, sudoku 10
Fejtörő kikapcsolódás nyeregyekért

KÖZÉPPONTBAN

Medicina külföldről 12
Időnként előfordul, hogy egy adott betegségre itthon nem

kapható készítmény lenne a megfelelő gyógyír. Ilyenkor egyedi import alapján juthatunk a Magyarországon nem törzskönyvezett, de az Európai Unió országai forgalmazott medicinához

CSAK TERMÉSZETESEN!
Szépítő, gyógyító, inycsiklandó 14
Nem csupán édesszájúaknak javallott a méz: a kaptár kincse nyugtat, erősít, sebet gyógyít

VÉNY NÉLKÜL

Hasadt tudat 16
A skizofréria sok szempontból ma is rejtélyes betegség, a legkorszerűbb gyógyszerekkel azonban akár tünetmentessé is tehető

EGÉSZSÉGES SZÉPSÉG

Csizmák hava 18
A cipőzletek polcai télen is roskadoznak a divatos lábbeliktől. Vásárláskor azonban ne csak azt figyeljük, illik-e a választott darab egyéniségünkhöz – az is fontos, hogy kényelmes, higiénikus, biztonságos legyen

GYÓGYÍTÓ KONYHA

– A DIETETIKUS TANÁCSAI
Áldás vagy átok? 20

A koleszterinről többnyire az érlelmeszedés és az infarktus jut az eszünkbe, holott szervezetünk működéséhez nélkülözhetetlen ez a zsírféleség. Étrendünkkel sokat tehetünk káros hatásainak elkerüléséért.



SZERKESZTŐI LEVÉL



Amikor immáron a második számunkhoz beérkezett kéziratokat rendezgettem, a mézzel kapcsolatos íráshoz tértem vissza a legtöbbször. Nekem

ugyanis ez a ragacos, borostyánszínű nyalánkság jelenti az édességet, így már az is örömet okoz, ha olvashatok róla. A családban Mikulástól húsvétig (majd húsvétól Mikulásig) tartó szaloncukor- és csokinyuszi-őrület teljesen hidegen hagy, az viszont kihozna a sodromból, ha a reggeli vagy esti tea készítésekor azzal szembesülnék, hogy üresen áll a mázas cserépbödön, hasán a Med felirattal. Igen, Med, nem pedig méz. Néhány éve ugyanis Szlovákiában, a határtól nem messze felfedeztünk egy mézüzemet; attól fogva onnan importáljuk a virág-, fenyő- és repcemézet, a mézbort, a mézlikórt, a viaszt, a bödönt, a pergetőt. Azóta a magam részéről eldöntöttnek tekintek egy régóta tartó vitát, melyet a nyelvészek arról folytatnak, honnan származik a méz szavunk. Egyesek ősi finnugor örökségnek tartják, mások szerint indoeurópai kölcsönzés, megint mások török származásra gyanakszanak.

Nincs igazuk. A méz szlovák eredetű. Legalábbis nálunk.

Papp Benedek

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Press GT Kft. • Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12. • Telefon: 268-0510/1094, 411-1866, 411-1867, 411-1868 • Fax: 411-1869
• E-mail: gyógyhír@gyogyhír.hu • Lapigazgató: Hollauer Tibor • Főszerkesztő: Papp Benedek • Hirdetés: Press GT Kft. Megjelenik: havonta, 24 oldalal • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszerértárban, ingyenesen jut el az olvasókhoz
• Peldányszám: 210 000 példány havonta • Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., Gula Annamária, 1139 Budapest, Üteg u. 49. Tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu • Nyomdai kivitelezés: Royal Press Kft. • Felelős vezető: Lakatos Viktor
A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

oltalmazottai



Az epilepszia sebészeti kezelése
(XII. század)

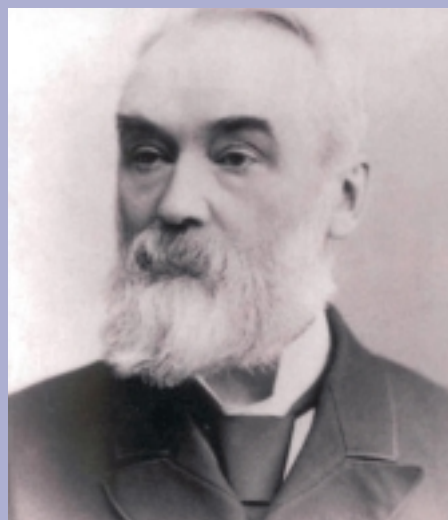
Az epilepszia görög eredetű szó; „fogva tartást” vagy „megragadást” jelent. Az elnevezés szemléletes: a rohamok váratlanul érkeznek, s mintegy magukkal ragadják a beteget, kiszakítva térből és időből.

A társadalom kezdetől fogva nem tud mit kezdeni a betegséggel, így évszázadokon át kiközösítés és megbélyegzés volt az epilepsziások osztályrésze. Napjainkban a modern orvostudomány egyre többet tud e betegségcsoportról, és léteznek hatékony gyógyszerei. A vizsgyagást azonban még mindig nem sikerült teljesen leküzdeni.

RÁOLVASÁS, BRÓM

Az első feljegyzések még az ókori Babilonból valók; az i. e. 2000-ből származó, 40 táblából álló Babiloni Orvosi Kódexben már megtalálható a különféle rohamok leírása. Az ókori Kelet gyógyítói még természetfeletti erőknek tulajdonították a kórt, amelyet ennek megfelelően ráolvasással igyekeztek kezelni. Hippokratész ellenben az i. e. 5. században már az agy megbetegedésének tartotta, ám elmélete hosszú évszázadokra feledésbe merült, mert a középkorban ismét úgy gondolták, hogy a gonosz szállta meg a betegeket. Félték tőlük, ezért kiközösítették őket, de védőszent azért nekik is jutott: Szent Valentin, Terni püspöke. A középkori hiedelem az egészséges embert

megszálló pokoli erőkről egészen a XIX. századig tartotta magát. Csak ekkor kezdett elfogadottá válni a hippokratészi feltételezés, hogy a rohamok hátterében agyi elváltozások állnak.



Hughlings Jackson

A neurológia fejlődésével az epilepszia kutatása is megindult, s először 1857-ben alkalmaztak brómot a kezelésére. Egy londoni ideggyógyász, Hughlings Jackson 1873-ban megállapította, hogy a rohamokat az agysejtek hirtelen, rövid ideig tartó elektrokémiai kisülése okozza, és megjelenési formájuk attól függ, hogy ezek a kisü-

lések milyen funkciót ellátó területeken következnek be. Egy szűk emberöltővel később, 1920-ban Hans Berger Németországban kifejlesztette az elektroencefalogramot (EEG), amely máig az egyik alapvető eszköz az epilepszia vizsgálatában.

NEM ELMEBETEGSÉG

A 20. században jöttek létre azok a szakmai szervezetek, amelyek nemcsak az epilepszia leküzdését tűzték ki célul, hanem a vele járó társadalmi kirekesztés ellen is harcolnak. 1909-ben alakult meg a Nemzetközi Epilepsziellenes Liga (ILAE), 1962-ben jött létre a Nemzetközi Epilepsziellenes Iroda (NEI). E két szervezet 1997-ben világméretű kampányt hirdetett a megelőzés, a kezelés és a gondozás javítására. 1998-ban pedig a WHO-val közösen nyilatkozatot adtak ki, amely deklarálta az epilepsziás betegek gondozásával kapcsolatos célokat. A dokumentum a hátrányos megkülönböztetés megszüntetését, a társadalmi elfogadottságot, az életminőség javítását helyezte a középpontba.

Ma világszerte mintegy 40 millió ember él együtt az epilepsziával. Magyarországon kb. hetven-nyolcvanezerre tehető a betegek száma, minden kétszázadik felnőtt és minden századik gyermek érintett. Nekik máig gondot jelent a kirekesztés, holott az

epilepszia nem elmebetegség, és eredményesen kezelhető. Az epilepsziás gyerekek nagy része járhat iskolába, részt vehet a tornaórákon, elmehet az iskolai táborokba. Fontos azonban, hogy a szülők tájékoztassák a tanárokat a betegségről, és arról, mi a teendő egy roham esetén. A felnőtt betegek, ha megszorításokkal is, de vállalhatnak munkát, ami elengedhetetlen a beilleszkedéshez, a teljes értékű élethez, az egzisztencia megteremtéséhez.

TUDATZAVAR, ARCRÁNGÁS

Az epilepszia elnevezés igazából egy betegségcsoportot takar, amely bármelyik életkorban megjelenhet. Valamivel gyakoribb a gyermekkori felbukkanás: az összes megbetegedés kétharmada gyerekkorban kezdődik, azonban ezek többsége a kamaszkorig megszűnik. Kialakulásának hátterében állhatnak örökletes tényezők, illetve bármilyen agyi károsodás. Ha epilepsziáról beszélünk, a legtöbbünk gondolataiban rángógörcsökben fetregő, eltorzult arcú, nyelvét elharapó beteg jelenik meg. A rohamok azonban sokfélék lehetnek, eltérő tünetekkel.

Az agy elektromos tevékenységének túlzott működéséből fakadó úgynevezett

„grand mal” (vagy tónusos-klónusos rosszullét) tünetei az egész testre kiterjednek. A tónusos szakaszban a beteg hörgő hangokat hallat, eszméletét veszti és összeesik, izmai megfeszülnek, majd ezt a klónusos szakaszban rövid ellazulásokkal váltakozó rángások követik. Ilyenkor fordulhat elő, hogy a beteg elharapja a nyelvét, esetleg bevizel. Néhány perctől fél óráig terjedhet egy roham, amelyet levertség, fejfájás, fáradtságérzet követ.

Az absence, vagy régebbi nevén „petit mal” gyors lefolyású, a környezet sokszor észre sem veszi a néhány másodperces, szem- és enyhe arcizomrángással együtt járó tudatzavart. Az absence gyakran fordul elő gyerekeknél.

A komplex parciális roham jellemzője, hogy a beteg céltalan, automatikus mozgásokat végez (pl. ismétlődő száj- és kézmozdulatok). Erre a rosszullétre is jellemző a zavart tudatállapot. A roham néhány percig tart.

Minden rohamfajtára más gyógyszer, esetleg gyógyszerkombináció lehet hatásos. Gyógyszerrel a betegek 80 százaléka rohammentessé tehető.

Rozgonyi Sarolta

Hogyan segíthetünk?

Az egész testre kiterjedő rángás, az izmok megfeszülése, a nyálcsorgás ijesztő. Ösztönünk esetleg azt diktálja ilyenkor, hogy lefogjuk a beteget, nehogy megsérüljön, ám nem ez a helyes eljárás. Roham közben nem szabad beavatkozni, mert sérüléseket okozhatunk. Nem szabad semmit a beteg szájába tenni, sem pedig megitatni.

ÚTON

Általánosságban az a szabály – ha egyéb tényezők ezt nem módosítják –, hogy gépkocsit vezethet minden gyógyult beteg, vagyis aki 3 gyógyszeres rohammentes év után még 2 évig gyógyszermentesen is rosszullétmentes maradt.

SEGÍTŐ TECHNIKA



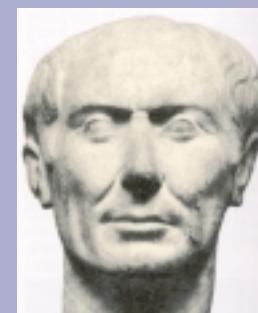
Komputeres tomográf (CT)

Az epilepszia megértésének és kezelésének elősegítő tényezői az elmúlt néhány évtizedben fejlődésnek indult képalkotó eljárások: a strukturális és funkcionális neuroimaging agyi képalkotás, különösen a komputeres tomográf (CT), a mágnesesrezonancia-vizsgálat (MRI) és az MRI spektroszkópia (szinképelemzés), valamint a pozitronemissziós tomográfia (PET). Ezek a technikai vívmányok sokat lendítettek az epilepsziát okozó rejtett agyi károsodások felderítésében.



CT-felvétel

Híres epilepsziások



Julius Caesar



Nagy Péter cár



IX. Pius pápa



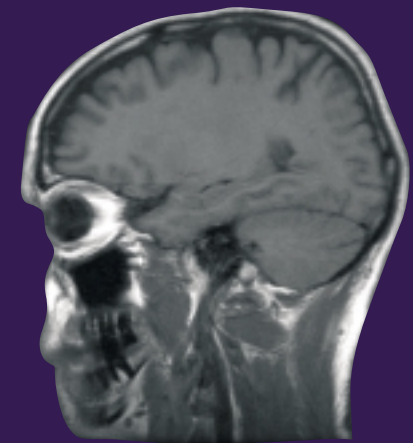
Dosztojevszkij



Byron

Akár a villámcsapás

Mi is az a sztrók?



Sztrók alatt az agyi érkatasztrófát értjük. Ez az esetek 80 százalékában agyi infarktus (érelzáródás következtében az agy nem jut oxigénhez), 20 százalékban pedig agyvérzés; ilyenkor az agy

szövetébe kilépő vér okoz károsodást.

Mindkét esetben ugyanazokkal a tünetekkel kell számolni. Ez a súlyos baj azonban megfelelő életmódbeli változtatásokkal megelőzhető.

férfiak körében jóval gyakoribb a sztrók, hiszen a nők addig, amíg rendszeresen menstruálnak, bizonyos védeltséget élveznek a súlyosabb szív- és érrendszeri betegségekkel szemben). A kezelhető rizikófaktorok közé tartozik a magas vérnyomás, a dohányzás és a cukorbetegség.

– Nagyon sokat lehet tenni az életmódbeli változtatásokkal. Nem elég csak a táplálkozást megváltoztatni, nem elég csak a dohányzástól leszokni, ezeket mind-mind együtt kell megtenni. Egészségesebben kellene élni – fejt ki dr. Matos Lajos kardiológus szakorvos. Az agyi érkatasztrófa okai között Matos doktor elsőként a magas vérzsírszintet (koleszterin) nevezi meg. Koleszterinszint alatt egyébként az összkoleszterin-szintet értik, de a koleszterinnek több összetevője van. Ebből az LDL-koleszterin a kedvezőtlen hatású, „rossz” koleszterin, ez okozza a problémákat, a másik összetevő a HDL-koleszterin, az úgynevezett „hasznos” koleszterin, ami kifejezetten védő hatású. Így tehát az LDL-koleszterin szintjét csökkenteni, a HDL-ét pedig növelni kellene. – Gyógyszeres kezeléssel az LDL-koleszterint nagyon jól lehet csökkenteni, a HDL-koleszterint emelni viszont igazán erélyesen e pillanatban nem tudjuk – teszi hozzá a szakorvos.

FŐLÖS KILÓK, FŐLÖS SÓ

Az életvitel alapvetően fontos, és léteznek olyan étrendek, amelyek önmagukban is igen jelentősen tudják csökkenteni a szélütés és az infarktus kockázatát. A sok zöldség és gyümölcs, a kevés telített (állati eredetű) zsír fogyasztása kifejezetten jótékony hatású. Matos doktor szerint az életmódbeli változtatások semmilyen tilalmat nem jelentenek, mindent lehet enni, amit az ember megkíván – legfeljebb az arányokon kell változtatni.

A jelenlegi nemzetközi ajánlás szerint hetente két-három alkalommal érdemes halat fogyasztani, mivel a halban lévő zsírsavak védő hatásúak. Kevesebb sertés- és több baromfiús fogyasztása szintén ajánlott. – Ha valaki a pacalpörköltet szereti, nyugodtan eheti azt is, csak kevesebbszer, mint eddig tette; és fogyasszon többször halat – mondja a kardiológus szakorvos. A másik alapvető fontosságú dolog a vérnyomás rendszeres ellenőrzése (legalább évente egyszer). Ha ismét-

ten magasabb értéket mérnek, akkor azt feltétlenül kezelni kell. Első lépésként nem a gyógyszerek segíthetnek, hanem a megfelelő étrend, a túlsúly leadása. Mérsékelni kell továbbá a konyhasó fogyasztását.

KÖVETKEZMÉNYEK ÉLETHOSSZIG

Ha már bekövetkezett a baj, rehabilitációval természetesen lehet javítani a beteg állapotán, nem is keveset. Míg azonban az infarktusból általában ma már nagyon ritkán halnak bele az emberek, és a felépülés után az esetek többségében folytatni tudják korábbi életvitelüket, addig a szélütés utáni bénulás vagy valamelyik oldal gyengesége miatt a beteg élete végéig ápolásra szorul. Ez óriási teher a betegnek, de családjának, környezetének is – az agyvérzés ezért tartozik a legsúlyosabb betegségek közé.

V. A.

HA LESÚJTANAK AZ ÉGIEK

Hippokratész, az orvosok atyja tanulmányozta elsőként az agyi katasztrófát és annak hatásait. A görögök – bár koruk népeihez képest igen nagy tudást halmoztak fel – nem ismerték teljes egészében az emberi szervezet működését. Úgy hitték, hogy az ember a természet néha könyörtelen játékának része. Ezért a szélütést ellenőrizhetetlen eseménynek tekintették, akár egy villámcsapást. Azért is nevezte Hippokratész a szélütést „plesso”-nak; a szó jelentése: erőszakosan megütve, vagy villámcsapás által sújtva.

Az i. sz. 2. századból származó orvosi beszámolókból kitérünk, hogy az orvosok úgy hitték, a szélütés megelőzhetetlen és gyógyíthatatlan. A XVI. században a betegség egy új dimenzióval bővült: a szélütést Isten csapásának vélték, angol megfelelője, a „stroke” (= csapás) is ebből a korból, az „Isten csapása” kifejezésből származik.

(Forrás:www.strokeline.hu)

Magyarországon szív- és érrendszeri betegségek okozzák a halálozások 53 százalékát. Ezeknek több mint a fele az infarktus és az ezzel kapcsolatos haláleset, a többiért pedig az egyéb érrendszeri betegségek, túlnyomórészt az agyi katasztrófák felelnek. Az elmúlt évek adatai szerint a sztrók a fejlett országokban harmadikból a második leggyakoribb halál-
okká vált, emellett a rokkantság legfőbb előidézője. Becslések szerint ma Magyarországon évente mintegy 40-50 ezer ember kerül kórházba szélütés, agyvérzés miatt; és hatszor annyi nő hal meg szív- és érrendszeri betegségben, mint emlőrákban.

TEKINTETTEL KORRA, NEMRE

Az agyi érkatasztrófa figyelmeztető tünetei az arc, a karok vagy a lábak hirtelen jelentkező zsibbadása vagy gyengesége (jellemzően csak féloldalon), a hirtelen kialakuló zavartság, az előzmények nélkül fellépő beszédzavar vagy beszédértési nehézség, illetve járászavar; továbbá a szédülés és az egyik vagy mindkét szem gyorsan létrejövő látászavara.

A sztrók elkerüléséért azonban lehet tenni. Az elsődleges prevenció a kockázati tényezők kiküszöböléséből, szűréséből és kezeléséből áll. A megelőzésnek pedig része az egészséges életmódra történő nevelés, az egészséges étrend és a rendszeres testmozgás népszerűsítése, valamint az átfogó küzdelem a dohányzás és az alkoholizmus ellen. Az egyértelmű kockázati tényezők közül nem befolyásolható például a kor és a nem (a

MÉRJÜK MAGUNK!

Tavaly november 14-én, a Nemzetközi Diabétesz Világnapon indult az a program, melynek keretében bárki megmérheti saját vércukorszintjét a sárga felkiáltójellel megjelölt gyógyszertárakban. A készülék ára jelképes összeg, 195 Ft. Az Egy csepp figyelem programba eddig mintegy 80 patika kapcsolódott be országszerte.

Ma Magyarországon 500 ezer regisztrált cukorbeteg él, és körülbelül ugyanennyien vannak, akik nem tud-

nak betegségükről. A fel nem fedezett diabétesz hosszú távon komoly érkárosodást, majd vesebetegséget, vakságot, infarktust okozhat. Ezek elkerülhetők, ha még a szövödmények kialakulása előtt megfelelő kezelést kap a páciens. A patikában mért értékek kizárólag tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a laboratóriumi vizsgálatot. A vércukorméréshez hasonlóan hamarosan magasvérnyomás-projekt is indul; ebben mintegy 100 patika vesz majd részt.

KÖTELEZŐ SZŰRÉS TÖBB ÉS RENDSZERESEBB

Január elsejétől hatályos a szűréseket szabályozó miniszteri rendelet módosítása. A változtatással az egészségügy a gyógyítás helyett inkább a megelőzésre kíván összpontosí-

tani. Ezt szolgálja, hogy míg ez év elejéig az újszülött csecsemők szülei a gyermek hat hónapos koráig voltak kötelesek részt venni a házi gyermekorvosok és a védőnők által javasolt vizsgálatokon, mostantól – az iskolaorvosok bevonásával – 18 éves korig tart a megkülönböztetett figyelem.



ROSSZKEDVRE CSOKI

A szürke téli hónapokban nagyobb az esély a szomorkás hangulat, a szorongás, a depresszió kialakulására. A banán és a csokoládé mértékletes fogyasztásával azonban mindez elkerülhető – állítják táplálkozással foglalkozó szakemberek. Az említett finomságok ugyanis növelik a szervezet szerotoninszintjét, s ez a boldogsághormonnak is nevezett vegyület felelős a kellemes hangulatért, a kiegyensúlyozottság érzéséért. A túlzásba vitt csoki- és banánfogyasztás azonban semmi esetre sem ajánlatos, és nem pótolhatja a téli depresszió elkerülésének egyik leghatékonyabb eszközét, a napfényt.

A csokival azonban nemcsak búskomorságunkon javíthatunk, hanem érfalainkat is erősebbé és rugalmasabbá tehetjük – mint arról egy tekintélyes orvosi szaklapban beszámoltak. A vizsgálatok arra is rávilágítottak, hogy a csoki antioxidáns hatása jóval nagyobb, mint az e tulajdonságokról ismert élelmiszereké, például a zöldtea, a vörösboré vagy a káposztáé.

EGÉSZSÉGES ISKOLAI BÜFÉT!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége saját honlapján és a hozzá kapcsolódó kiadványban kíván segítséget nyújtani a korszerű iskolai büfé kialakításához. A Korszerű és egészséges iskolai büfé című kiadvány 1350 iskolaigazgatóhoz jut el, akiknek február végéig felül kell vizsgálniuk minden iskolában, kollégiumban működő ételkészítési üzlet és automata üzemeltetési szerződését. A dietetikusok célja, hogy rendszerezzék a gyermekek kiegyensúlyozott táplálkozására, optimális étkezésére, egészséges életmódjára vonatkozó elveket, és ezzel segítsék az iskolai büfék korszerű kialakítását. A pedagógusok és szülők számára egyaránt hasznos kiadvány különböző menüvariációkat tartalmaz, továbbá egyes termékek kalóriatartalmát is közli.



BARÁTKOZZUNK A FOGKEFÉVEL!

A tejfogak, sőt megjelenésük előtt már az íny rendszeres tisztítása is nagyon fontos a maradandó fogak épsége érdekében. A baktériumok ugyanis megtelepedhetnek a szájüregben, és a csak félig kibújó tejfogakat is megtámadhatják. Az új fogak még nem keményedtek meg teljes mértékben, és néhány ásványi anyag is hiányzik belőlük. Emiatt – szemben a már végleges fogakkal – sokkal inkább ki vannak téve a szuvasodás veszélyének. A háromévesnél fiatalabb gyerekek mintegy 20 százalékánál fordul elő fogszuvasodás, és ez megnöveli az esélyét annak, hogy maradandó fogaik is károsodnak majd.

A fogmosást tehát nem lehet elég korán elkezdni, ám bár ha hihetünk a tudósoknak, akkor a fekete tea fogyasztása a mindennapi szájhygiéné részévé válhat. A legújabb kutatások szerint ugyanis a tea komponensei gátolják a savtermelő baktériumok megtelepedését és elszaporodását.



MI A KÖZÖS BENNÜNK?



A magas koleszterinszint az egyik fő forrása a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek. Csökkentse magas koleszterinszintjét megfelelő táplálkozással:

- ✓ Egyen sok zöldséget, gyümölcsöt!
- ✓ Állati helyett növényi zsírokat!
- ✓ Mozogjon rendszeresen!

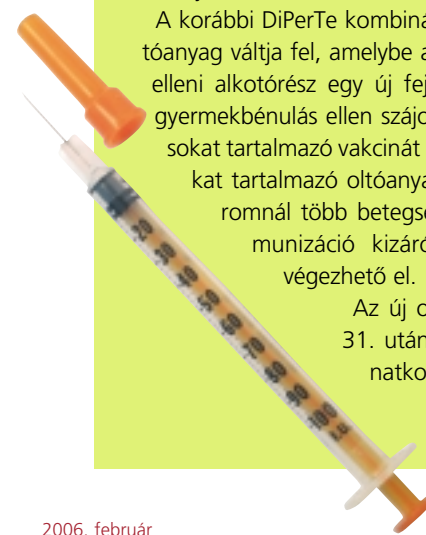
CSÖKKENTSE HATÉKONYAN KOLESZTERINSZINTJÉT!

KEVESEBB AZ OLTÁS JANUÁRTÓL

Január elsejétől megváltozott a hazai oltási naptár. Ennek számos előnye van a régi oltási rendhez képest: korszerűbb oltóanyagokat használnak, kevesebb a szúrások száma, és jelentősen csökkennek a nem kívánt oltási reakciók, így a láz, a fájdalom, a duzzanat.

A korábbi DiPerTe kombinált oltást egy korszerűbb oltóanyag váltja fel, amelybe a számarköhögés (pertussis) elleni alkotórész egy új fejlesztésű változata kerül. A gyermekbénulás ellen szájon át adott, gyengített vírusokat tartalmazó vakcinát (Sabin-cseppek) előlt vírusokat tartalmazó oltóanyag váltja fel. Továbbá a háromnál több betegség ellen adott egyidejű immunizáció kizárólag kombinált vakcinával végezhető el.

Az új oltási rend a 2005. október 31. után született gyermekekre vonatkozik; a változtatás részben érinti a 2003. január 1-je után születetteket is.



LEHET, HOGY ŐK IS EZT SZEDIK ?



250 mg 2,5 -szer több C vitamin*
30 db 1 havi adag C vitamin
260 Ft a legolcsóbb C vitamin

Az Ön gyógyszerésztárában lehet, hogy még olcsóbb?
 Kérdezze meg gyógyszerészét.

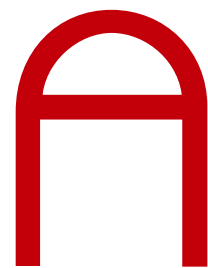
*190 mg C vitaminnal szemben
GALENICA 8200 Veszprém, Hold u. 150D.
 www.galenica.hu tel.: 06 30 435-9095, fax: 06 77 435-432

Kapható a gyógyszertárakban!

Nem kell, hogy fájjon! Ízületeink védelme



Az ízületi betegségek nagy része krónikus. Okozhatja ezeket az ízületek kopása – ami gyakran a túlzott sport vagy az előrehaladottabb életkor következménye –, gyulladás és csonttritkulás.



mozgásszervi betegségek kialakulásában nagy szerepet játszik a mozgásszegény életmód, a dohányzás, valamint a helytelen táplálkozás. Kivétel az ún. krónikus fájdalom szindróma, melynek oka a szerotonin, a „boldogsághormon” alacsony szintje. A tél, a sötétség, a hideg felerősítik tüneteit, csillapításában a fény, az örömet okozó tevékenységek segíthetnek.

HIÁNY ÉS TÚLZÁS

Ha túl sokat ülünk, esetleg kifejezetten ülőmunkát végzünk, az éppen olyan kockázatot jelent, mint az egyoldalú terheléssel járó sport. Ugyanis vázrendszerünk óhatatlanul deformálódásnak indul, ha a testtartást biztosító izmok nem működnek szimmetrikusan. Ez a változás érezhető az ízületekben is: elcsavarodnak, dörzsölődnek, az eredeti mozgáspályájuktól eltérő íven mozognak. A folyamat nem csupán egyre fokozódó fájdalommal jár: külső, testi jelek is mutatják a változást. A folyamatosan dörzsölődő, és ettől egyre jobban elkopó, ízületek fájdalmassá válnak.

ELŐNYBEN A HAL

Ha hosszú időn át egészségtelenül táplálkozunk, szervezetünk nem jut a működéséhez elengedhetetlen anyagokhoz. Nem tudja építeni, pótolni az ízületeket, így azok felszíne ér-

dessé válik, az inak gyengülnek, sokszor megindul a csonttritkulás.

A gyulladással járó ízületi betegségek kialakulásában a többszörösen telítetlen zsírsavösszetevők anyagcseréjének változása is komoly szerepet játszhat. Ezért kell az étrend összeállításakor figyelmet fordítani a zsírsavak megfelelő mennyiségű bevitelére – a telítetlen zsírsavakban dús étkezés befolyásolhatja a gyulladással járó állapotok kimenetelét.

A reumatikus betegségek és a táplálkozás összefüggése évtizedek óta foglalkoztatja a kutatókat. Egy vizsgálat, amely a reumás betegek étkezési szokásait vizsgálta hosszú időn át, a következőket állapította meg: a betegek állapotában rosszabbodást észleltek hús és felvágott, cukor és zsír, valamint alkohol és kávé túlzott fogyasztása esetében. Ugyanakkor javulás jelentkezett a nagy mennyiségű nyers növényt tartalmazó étrend és a zsírszegény táplálkozás hatására.

A gyulladás helyén túl sok káros anyag szaporodik fel; ennek következtében helyi E-vitamin-hiány alakul ki – mondja Varga Terézia dietetikus. – Ezt a vitamint ugyanis a szervezet elhasználja az ártalmas anyagok semlegesítésére. Pótlása a mozgásszervi betegségeknek különösen fontos, ahogyan a béta-karotin, a C-vitamin és a szeléné is. Csökkentiük kell továbbá a húsok, felvágottak fogyasztását, helyettük a tengeri halakat ajánljuk; ezeket hidegen sajtolt növényi olajokkal érdemes elkészíteni. Hasznos, ha naponta többször sok zöldet, gyümölcsöt esznek nyersen, valamint

étrendjükben gyakran szerepelnek saláták, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, olajos magvak és tejtermékek.

VESZÉLYES ÖNGYÓGYÍTÁS

Az egyes fertőzések szövődményeként létrejövő reaktív arthritis gyógyítása és a maradandó reumatoid arthritis karbantartása csak orvosi segítséggel eredményes. – A hagyományos gyógyszeres kezelés mellett több olyan kiegészítő terápia létezik, amely valóban hasznos, ám ezek alkalmazásához is ki kell kérni a kezelőorvos véleményét – hangsúlyozza dr. Varga Boglárka reumatológus és rehabilitációs szakorvos. – Minden mozgásszervi betegségre jótékony hatású a rendszeres mozgás és a megfelelő diéta. Ennyit mindenki nyugodtan megtehet a javulás érdekében, ám a vény nélkül kapható fájdalomcsillapítókkal, a mágneses terápia eszközeivel otthoni használatával vigyázni kell! A párhuzamosan szedett gyógyszerek kölcsönhatása veszélyes lehet, a mágneses kezelés pedig emelheti a vérnyomást! A gyógyvizek, termálfürdők jótékony hatása is a visszajára fordul, ha akut gyulladással járó fázisban van a betegség! Ízületi gyulladásnál a terápia része évente két alkalommal 10 fizioterápiás kezelés is, ami gyógytornát, masszázst, illetve elektromos kezelést jelent. Ha valaki további kiegészítő eljárásokat fontolgat, legjobb, ha minden esetben egyeztet a kezelőorvossal – nehogy a terápia javulás helyett még nagyobb gondot okozzon! (KA)

Új rovatunkban ezentúl havonta talál különböző fejtörőket a kedves olvasó. Februári számunkban egy skandináv rejtvény, illetve az újabban divatba jött játék, a sudoku megfejtésével lehet ajándékot nyerni. Jó szórakozást kívánunk!

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| ROSTOS TÖMITŐ-ANYAG | ITAL-MÉRÉS TUDÓ-MÁNYAG | ÁLLAM HISPANI-OLÁN NŐI NÉV | OPERA-ÉNEKES (ANDREA) | MUTATÓ-SZÓ KIMONÓ RÉSZEI | FELTÉ-TELES KÖTŐSZÓ | SZEM-TERMÉS JEGY SZÉLEI | NEMES-FÉM MEXIKÓI VULKÁN | NÉMET NÉPCSOP HÍRT KÜLD | GYOM-NÓVÉNY SAINT-RÓVIDEN |
| A BEKÜLDENDŐ NÉV 1. RÉSZÉ | | | | | | | | | |
| | | | | OK-FEJTÉS | | | | | |
| BELSO HASZNALATRA RENDBEN! | | | | | | KÍNA RÉSZÉ BÖLÉNY | | | FÜRTÖS VIRÁGZAT JELZŐJE |
| | | DTÜLI KÖZSÉG ELŐTAG: VILÁG- | | | | | | | ÁHÍTOZÓ |
| DÍSZ IRÓSZER-MÁRKA | RÁK ...; SZÍN. NŐ AFRIKAI ÁLLAM | | | ...LOOK; HAJVI-SELET | | RÉSZES-RAG ETIÓP HERCEG | | NÉMÁN VÁRO! CSOMÓ | |
| | | KÖZSÉG KISBÉR MELLETT HÍM JUH | | KORTÁRS KÖLTŐNK (ANNA) SAJOG | KIVÉVE, RÖVIDEN | FOGOLY VÍVÓ-TALÁLAT | | FÁJLAL FEJ-SZÖRZET | |
| SZIGETEK, RÖVIDEN | | KÉNYES-KEDŐ PORZÓ RÉSZEI | | A KÖR SUGARA TONNA | | | AMINT DESZKA-DARAB! | | |
| RÓMAI SZEREM-ISTEN | | | | | | | ISTEN VELED! INDULÁS JELE | | |
| A BEKÜLDENDŐ NÉV 2. RÉSZÉ | | | | | | | | | SÓSAV ALKOTÓ-RÉSZEI |



E havi skandináv rejtvényünk fősoraiban egy híres epilepsziás teljes neve olvasható. (A megfejtés helyességét **Évforduló** rovatunk cikkében ellenőrizheti). Februári megfejtőink között egy-egy értékes Helia-D ajándécsomagot sorsolunk ki! Kérjük, a megfejtéseket 2006. február 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe. Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | 9 | 6 | | 1 | | | |
| 8 | | | | 2 | | 9 | | |
| | | | 5 | | | 6 | | 8 |
| | | 3 | | | | | | 2 |
| 6 | | 8 | 7 | | 3 | 5 | | 4 |
| 9 | | | | | | 3 | | |
| 5 | | 2 | | | 8 | | | |
| | | 4 | | 9 | | | | 7 |
| | | | 1 | | 4 | 2 | 3 | |

HÓDÍT A SUDOKU

E Japánból származó, immár nálunk is népszerű játék elődjét Leonhard Euler svájci matematikus alkotta meg a XVIII. század végén. Alapötlete rendkívül egyszerű. Kell hozzá egy kilencsoros kilences négyzetrács, melyet kisebb, háromszor hármass mezőkre osztanak. A feladat a következő: minden sorba és oszlopba, valamint a kisebb mezőkbe be kell írni egytől kilencig a számokat. Lényeges, hogy minden sorban, oszlopban és kis négyzetben minden elemből csak egyet használhatunk. Két matematikus ki-számította, hányféleképpen lehet elhelyezni a szabályoknak megfelelően a számokat. Az eredmény egy 22 jegyű szám!

Töltse ki a hálózatot úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a 3x3-as mezőkben az 1 és 9 közötti számok csak egyszer szerepeljenek! Megfejtésként a színnel jelölt négyzetekben levő számokat – oszloponként balról jobbra haladva – kell beküldenie.

Februári megfejtőink között egy-egy értékes Helia-D ajándécsomagot sorsolunk ki! Kérjük, a megfejtéseket 2006. február 28-ig küldjék el szerkesztőségünkbe.

Cím: 1139 Budapest, Üteg u. 49., e-mail: rejtveny@gyogyhir.hu.

Külföldi gyógyszer - receptre



igényléssel a gyógyszer, amellyel az OEP-nek erre külön szerződése van. Itt jegyzendő meg, hogy amennyiben az igénylést az OGYI nem támogatja, az még nem jelenti azt, hogy a készítményt nem lehet beszerezni. Akár futárszolgálat is vállalhatja a szállítást, az említett rendelet 21. §-a alapján. A beteggel azonban tudatni kell az elutasító határozatot, ami azzal is jár, hogy az OEP nem finanszírozza majd a gyógyszert.

MÉLTÁNYOSSÁG

A kötelező egészségbiztosítás ellátásairól szóló 1997. évi LXXXIII. tv. 1998. január 1-jén lépett hatályba; ennek 26. §-ában az Országos Egészségbiztosítási Pénztár felhatalmazást kapott a méltányossági jogkör gyakorlására. A törvényi szakasz kiterjed a gyógyító-megelőző ellátásra, az úgynevezett ártámogatotti körre, azaz gyógyszerre, gyógyászati segédeszközre és gyógyászati ellátásra – tudtuk meg dr. Kiss Józseftől, az intézmény főigazgatójától. A kérelemhez szükséges dokumentumokat a 217/1997. (XII. 1.) kormányrendelet 11/D és E §-a tartalmazza. A kérelmet a beteg lakóhelye szerint illetékes Megyei Egészségbiztosítási Pénztárhoz (MEH) kell benyújtani, amelyet az OEP-nél működő orvosszakmai tanácsadó testület véleményére alapozva bírálnak el.

Érdemes figyelembe venni azokat a tényezőket, amelyek kizárják az egyedi méltányossági támogatást. Ilyen például,

ha a kért gyógyszert nem finanszírozott egészségügyi szolgáltató orvos, illetve nem a törzskönyvi indikáció szerint illetékes szakorvos rendel. Továbbá ha a kért gyógyszer nincs törzskönyvezve a beteg kórképére, vagy ha a készítmény a törzskönyvi dokumentáció szerint kizárólag fekvőbeteg-gyógyintézetben adható be. Nem támogatja az OEP, ha a kért gyógyszer az opiátok, valamint az altatók, nyugtatók közé tartozik, a drogokról, alkohorról, nikotinról való leszokást segíti elő, illetve a születésszabályozás vagy a potencia-növelés céljait szolgálja. Akkor van létjogosultsága a méltányossági kérelemnek, ha azonos hatóanyagú készítmény hasonló beviteli formában Magyarországon nincs forgalomban.

MAGÁNMEGRENDELÉS

Ha nem sikerül megszerezni a gyógyszerhatóság engedélyét, illetve az egészségbiztosító támogatását, a receptre felírt készítményhez egyéb módon is hozzá lehet jutni.

– Kizárólag magánszemélyek megrendelését fogadja a Pharmafutár Bt., amennyiben a gyógyszer beszerezhető Ausztriából, Németországból, illetve azokból az országokból, amelyekkel a külföldi partner kapcsolatban áll – mondja Gáldi Károly, az interneten is elérhető vállalkozás ügyvezetője. – Ausztriából és Németországból két nap – egy héten belül megérkezik a szállítmány. Ha távolabbról kell beszerezni, például az Egyesült Államokból vagy Japánból, akár három hét is lehet az átfutási idő.

Nagyon sürgős esetben rendkívüli utazás keretében tudjuk szállítani a kívánt gyógyszert. Ilyenkor a szolgáltatás díja magasabb lehet. A hozzájutást a hozzáférés módja szabja meg. Nevezetesen: szerepel-e a készítmény patikai forgalomban. Ha igen, két nap vagy még rövidebb lehet az átfutási idő.

– Kiterjedt információs adatbázist használunk. Rendelkezésünkre állnak külföldi gyógyszerkönyvek, egyéb nemzetközi összehasonlító indexek, internet-hozzáférés, valamint rendszeres kapcsolatunk van a németországi nemzetközi információs és beszerző hálózatokkal. Ezek alapján szívesen adunk tájékoztatást szakembereknek is. Fő forrásunk a részletes német, osztrák, francia, egyesült államokbeli gyógyszerkönyv, amely tartalmazza a készítmények összetételét. Ez fontos lehet, például laktózintolerancia (tej cukor-érzékenység) esetén. Ilyenkor az adatbázisból tájékozódhatunk, hogy az adott hatóanyagot milyen más formában írhatja fel a szakorvos.

– A szolgáltatás díja mindent magában foglal. A megrendeléstől kezdve mindent mi intézünk egészen addig, hogy irodánkban a megbízó átveszi a kívánt medicinát. Kérheti postán is, ekkor ennek díját áthárítjuk a megrendelőre.

Adatbázisunkból előzetesen tájékozódunk; amennyiben a felírt gyógyszernek van alternatívája, az olcsóbbat ajánljuk fel a megrendelőnek. Nem fűződik érdekünk ahhoz, hogy a kért gyógyszer minél drágább legyen.

További információk: www.ogyi.hu, www.oep.hu, www.pharmafutar.hu.

Kolimár Éva

Bár az utóbbi tizenöt évben örömdetesesen bővült a hazai gyógyszerkincs, megtörténhet, hogy olyan készítmény lenne a megfelelő gyógyír egy adott betegségre, amely itthon nem kapható a patikákban. Ilyenkor egyedi import alapján juthat hozzá a beteg a Magyarországon nem törzskönyvezett, de az Európai Unió országában forgalmazott medicinához.

olyan alaposan alá kell támasztani szakmai indokokkal, mintha a kezelőorvos járóbeteg-ellátásban kérvényezné.

SZAKMAI INDOKOK

Az Országos Gyógyszerészeti Intézet akkor engedélyezi a külföldi készítmény behozatalát, ha az adott gyógyszer az igényelt indikációban van törzskönyvezve, és bizonyíthatóan jobb terápiás lehetőségeket biztosít, mint más, Magyarországon forgalomban lévő szer – tudtuk meg Szabó Franciskától, az OGYI sajtóreferensétől. Házi orvos és szakorvos is kérelmezheti a gyógyszert. A feltételeket a 47/2005. (XI. 4.) EüM rendelettel módosított, az emberi felhasználásra kerülő gyógyszerek rendeléséről és kiadásáról szóló 44/2004. (IV. 28.) ESZCSM rendelet tartalmazza.

A gyógyszer egyedi igénylésének kérelmét az Országos Gyógyszerészeti Intézet szakmailag bírálja el. Az egyedi méltányossági kérelmet a támogatással kapcsolatban pedig az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP). Mindkét intézménynél nyolc-nyolc nap az ügyintézés maximális ideje, de a nagykereskedői beszerzés minden esetben más és más. Ma már nincs kijelölt nagykereskedő, sem kijelölt patika. Minden olyan gyógyszertárban beszerezhető egyedi

Régebben is élhetett a kezelőorvos azzal a lehetőséggel, hogy a külföldön beszerezhető készítményt felírta, engedélyeztette a gyógyszerhatóságnál, majd kérvényezte a társadalombiztosítás hozzájárulását, aztán a kijelölt nagykereskedő (Hungharopharma) behozta az országba, végül egyetlen patikában, a fővárosi Dorottya utcában a beteg átvehette a gyógyszert.

A 2005. évi XCV. törvény értelmében az állam meghatározza azon követelmény-

rendszert, amely biztosítja, hogy a rászorulóknak biztonságos, hatásos, az előírásoknak megfelelő minőségű gyógyszerekhez juthassanak. Ha kell, egyedi import keretében.

Mivel a hazai gyógyszerkincs tízezres nagyságrendű, erre ritkán, de szükség lehet, ha a kezelőorvos úgy ítéli meg, a beteg állapota indokolja, és az Országos Gyógyszerészeti Intézet (OGYI) engedélyezi – mondja dr. Antall Csaba országos tisztifőgyógyszerész. Fekvőbeteg-intézeteknél annyiban különbözik a helyzet, hogy az ott alkalmazott készítményekhez a beteg térítésmentesen juthat hozzá. Egyéb könyvnyelviség nincs, mert a kérelmet ugyan-

Ne tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt vagy feleslegessé vált gyógyszereit!

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket. A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer veszélyes lehet a környezetre!

Tilos a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

Ide dobja, ez a helye!

Szépítő, gyógyító, inycsiklandó a méz



Az édesség fogyasztása nemcsak kellemes, hanem segít az úgynevezett boldogsághormon, a szerotonin termelésében is. Így tél derekán különösen nagy az igényünk erre az örömforrásra, és a táplálkozástudósok azt tanácsolják, ne vonjuk meg magunktól ilyenkor ezt az ártatlan élvezetet. Arra azonban figyelmeztetnek, cukor helyett inkább mézet csemegézzünk!

Evezredek óta tudjuk: a méz egészséges és gyógyító táplálék. Az első fennmaradt szakácskönyv, a római Apicius *De re coquinaria* című műve számos mézzel készült étel receptjét írja le, megemlítve a ragacos csemege gyógyító hatását. Az emberek többsége már gyermekkorában megtanulja, hogy megfázásra mézes tea a gyógyír, és a torokfájáson segít a méz szopogatása. A méz azonban jóval többre alkalmas ennél: külső és belső gyógyír számos betegség kezelésére, és segít az egészség megőrzésében.

NAPI EGY KANÁL

A méz nem csupán édesít, hanem számos értékes anyagot tartalmaz: B-vitaminokat, biotint, C-vitamint, ásványi anyagokat, nyomelemeket, létfontosságú esszenciális aminosavakat, enzimeket, hormonokat és antibakteriális anyagokat. Legjelentősebb a baktérium és élesztőgomba elleni hatása, ami hangyasav-tartalmának köszönhető. Köztudottan hatékony nyákdoldó, így hurut és gyulladás esetén segít a használata. Ilyenkor legjobb a lépdarabkákat tartalmazó lépes méz, a megfázás egyik legismertebb gyógyszere.

A méz fogyasztása segíti a bélmozgást, ezért ha esténként eszegetjük, hashajtónak is beválik – hatféle szerves sav található benne, amelyek segítik az emésztést, és növelik az étvágyat.

Az esti mézkóstolgatás másra is jó: nyugtat, csökkenti a napi stressz ártalmait, mély alvást eredményez. Táplálja, erősíti a szívet és az egész szervezetet, kedvező a szervezet vízháztartására. A benne található cukrok gyorsan és átalakulás nélkül szívódnak fel, ezért hamar megszüntetik az izomfáradtságot.

A méz azonban csak úgy használ igazán, ha huzamosan, napi rendszerességgel és a megfelelő módon fogyasztjuk. Nem szabad például közvetlenül a forró teába csepegtetni, mert a hőtől megsemmisülnek értékes összetevői. Ha besűrűsödik, célszerű üvegestől pár percig meleg vízbe mártani, így újra folyékony lesz. Az lenne az eszményi, ha cukor helyett csakis mézet használnánk táplálékaink édesítésére.

SEBRE, HAJRA

A méz alkotórészei közül a virágpor szintén roppant kedvező élettani hatású. A nagy szemcséjű anyagot az allergiások is ehetik, és szinte minden fontos ásványi anyag megtalálható benne. A reggelenként, éhgyomorral elfogyasztott kanálnyi virágpor segít a táplálék gyors beépülésében, és gyarapodást okoz, ugyanakkor a normál testsúlyúakat egyáltalán nem hizlalja. Kiváló el-lenszere a fáradékonyoknak, javallott prosztatagondokra, bélpanaszokra, bőrbetegségekre, továbbá erősíti az érfalakat. A virágpor segíti a vérképzést, erősíti az immunrendszert, karbantartja az idegrendszert.

A méz nemcsak elfogyasztva hatékony: külsőleg alkalmazva se-

gít a nehezen gyógyuló sebek kezelésében. Lelassítja ugyanis a kórokozók fejlődését még olyan baktériumtörzsek esetében is, amelyek a modern antibiotikumokkal szemben már ellenállóvá váltak. Eredményesen gyógyítja a horzolt felületű, zúzódásos sebeket; regeneráló erejét pedig hosszú ideje aknázzák ki a szépségiparban. Számos krém, pakolás alapanyaga, mivel bársonyossá teszi és hidratálja a bőrt, értékes összetevői rugalmassá, fénylővé varázsolják a haját.

TERMÉSZETES, EGÉSZSÉGES

A méz mellett a méhek egyéb termékei is fontosak a gyógyászatban. A sárgásfehér, savanykás méhpempő például a méznél is hatékonyabb: fiatalít, regenerál; műtétek után felgyorsítható vele a gyógyulás, külsőleg és belsőleg alkalmazva egyaránt.

A méhkaptár kincsei közé tartozik a propolisz, amely gombaölő, gombataszító hatású, ugyanakkor gyulladásgátló és helyi érzéstelenítő szer. Javítja a bőr sugártűrő képességét, hámosít, ezért kedvelik és használják a kozmetikában.

A méhméreg a gyógyszeripar egyik fontos alapanyaga, hatása idegbénító, légzésbénító, és hisztamint is tartalmaz. Főleg mozgásszervi gondokra, reumára, lumbágóra alkalmazzzák, elsősorban kenőcs formájában.

Minden, ami a méhkaptárból forgalomba kerül, természetes anyag, és nagyon egészséges. Bár a kereskedelemben kapható mézeket hőkezeléssel fertőtlenítik, két év alatti gyermekeknek nem ajánlott a fogyasztása. Kétéves kor fölött viszont mindenkinek tanácsos!

Kacsur Annamária



ISMERTEBB MÉZFAJTÁK ÉS TULAJDONSÁGAIK

Akácmez: íze kellemesen lágy, színe aranysárga, sokáig folyékony marad. **Köhögésre ajánlott Aranyvesszőmez:** izletes, lágy, aranyszínű, késő nyári mézfajta



Gesztenyeméz: a szelídgesztenyék nyár eleji virágaiból származik, különleges ízű, ásványi-anyag-tartalma magas. Sárgásbarna színű. Rendszeresen fogyasztva akadályozza a trombózis és a visszértágulatok kialakulását

Hársméz: nemcsak édesíti, hanem fűszerezi is az ételt és az italt. Kiváló hörghurutra, lázas betegségek enyhítésére és görcsoldásra

Édesharmatmez: fenyő, hárs és fűzfa virágaiból gyűjtött méz. Nagyon aromás, könnyen sötétedő

Lóhereméz: vízfehér vagy halványsárga, kellemes ízű **Lucernaméz:** mentolos ízű, gyakran más mézekkel keverik **Napraforgóméz:** aranysárga, sötétedő fajta, szőlőcukortartalma magas

Olajfűzméz: szürkészöld, opálos, aromás, nagyon finom méz

Repceméz: sárga, könnyen sűrűsödő méz. Nem savas, ezért gyomorsav-túltengés esetén is javallott **Tavaszi virágméz:** világos színű, finom aromájú vegyes méz

Selyemfűmez: világos, fűszeres, a nyers ételek különleges ízesítője

Mustárméz: jellegzetesen illatos, kristályosodásra hajlamos méz

Pusztai kutyatejméz: ritka, különleges, karamellaízű méz. Gyorsan kristályosodik

Pohánkaméz: barna színű, sajátos illatú méz. Erősíti a bőrképződést, és csökkenti a kisgyermek növekedési fájdalmait

Aranyvesszőmez: izletes, lágy, aranyszínű méz. Késő nyári mézfajta

Hasadt tudat

A titokzatos skizofrénia

„Miért engem szemeltek ki a földönkívüliek, miért engem próbálnak bántani?” „Az emberek tudják, hogy mit gondolok, és képesek olvasni az elmémbe.” E két jellemző mondat skizofrén emberektől hangzott el. Noha ez a súlyos idegrendszeri betegség több vonatkozásában még ma is rejtély a tudomány számára, a legkorábbi gyógyszerekkel jól kordában tartható, és akár tünetmentessé is tehető.

A skizofrénia (tudathasadás) kórképét először a svájci Eugen Bleuler írta le 1911-ben; ő alkotta meg ezt a kifejezést a görög szkhidzó (hasítani) és a phrén (lélek) szavakból. Neve miatt a kórt gyakran a meghasadt vagy többszörös személyiségként ismert betegséggel keverik össze, valójában azonban két teljesen különböző idegrendszeri bajról van szó. A skizofrénia felismerését a korai szakaszban sokszor az nehezíti, hogy a kezdeti tüneteket gyakran más okoknak tulajdonítják. Így például a feszültséget, az alvászavart, a koncentrációs problémákat nem ritkán a kimerültségnek, a munkahelyi stressznek tudják be.

ÖRÖKLŐDÉS, KÖRNYEZET
A skizofrénia világszerte a népesség mintegy 1 százalékát érinti. Magyarországon kb. 60-70 ezer beteget kezelnek; ám tényleges számuk ennél valamivel több lehet. A betegség általában serdülő- és fiatal felnőttkorban kezdődik. Ritkábban, különösen nőknél, 40 éves kor után is jelentkezhet, de a leggyakoribb a 15 és 30 év közötti előfordulás. A kiváltó okok jelenleg pontosan nem ismeretesek, valószínűleg nem egy, hanem több tényező is szerepet játszik. Skizofrénia kialakulását okozhatják például örökletes tényezők vagy a szülés körüli károsodások a magzatnál. A legvalószínűbb, hogy egy idegfejlődési zavar is közrejátszik a betegség kialakulásában, de a környezeti tényezők sem elhanyagolhatóak – fejt ki dr. Bartkó György pszichiáter, a Jáhn Ferenc Dél-pesti Kórház osztályvezető főorvosa.

TÉVESZME, ÉRZÉKCSALÓDÁS

A skizofrénia tünetei közé általában a gondolkodás, az észlelés és az érzelmi reakciók jellegzetes elváltozásai tartoznak; ezek az egész személyiség átalakulását idézik elő. A kór általában súlyos következményekkel jár a beteg mindennapos funkcióira, alkalmazkodóképességére és társas kapcsolataira. A skizofrénia krónikus betegség, ami többnyire epizódokban zajlik. Kezdeti állapotában az úgynevezett pozitív tünetek jelennek meg, amelyek érzékszálódások, hallucinációk, téveszmék, bizarr mozgások formájában mutatkoznak. A kezdeti, akut epizódra jellemző szimptomák a kezelés hatására általában megszűnnek, néha azonban fennmaradhatnak.

A betegség krónikussá válásával egyre inkább előtörnek az úgynevezett negatív tünetek: a szociális visszahúzódás, az érzelmi kiürülés; ezek érdektelenséggel járó állapotot idéznek elő. Ebben az időszakban a kór kifejlődésével a beteg társas funkciói romlanak, munkaképessége csökken, vagy munkaképtelenné válik.

MELLÉKHATÁS NÉLKÜL

Számtalan tudományos vizsgálat támasztja alá, hogy nagyon fontos a kezelés korai megkezdése, hangsúlyozza a szakorvos. Ha a skizofrénia korán felismerik és kezelésbe veszik, az lényegesen javítja a betegség prognózisát és az egész kórkimenetelt. Számos esetben ugyanis hónapok, évek telnek el addig, amíg a beteg pszichiáterhez kerül, aki felismeri a kórt, és megkezd a gyógyítást.

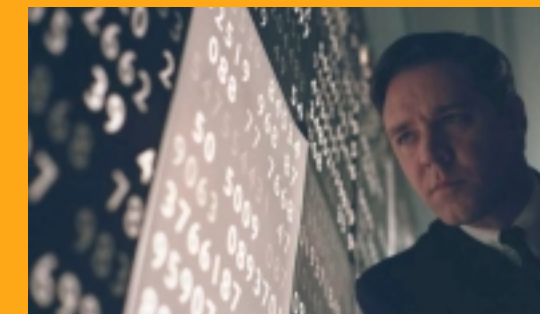
A skizofrénia orvoslásának alappillére a gyógyszeres kezelés. 1950-ben fedezték fel az elsőt a típusos, hagyományos szerek közül; ezek igen jól hatottak a betegség pozitív tüneteire – a hallucinációkra, téveszmékre. Ugyanakkor nagyon súlyos mellékhatásokkal jártak; úgynevezett extrapiramidális, a Parkinson-kórhoz hasonló tüneteket okoztak (kézremegés, izommerevség, mozgászavarok). A legújabb készítményeknek, az úgynevezett atípusos antipszichotikumoknak – ezeket 1995 óta alkalmazzák Magyarországon – nincs ilyen mellékhatásuk, és a negatív tüneteket is kedvezően befolyásolják. A gyógyszeres kezelés mellett a családterápia is nagyon fontos. Az is nagymértékben elősegíti a gyógyulást, ha a beteg együttműködő, és betartja a terápiás előírásokat.

Az új szerekekkel ma már általában jól karbantartható a betegség, noha nem minden esetben sikerül visszaállítani az eredeti funkciókat; ahhoz többek között megfelelő rehabilitációra is szükség lehet. Az új atípusos antipszichotikumok megteremtik annak lehetőségét, hogy a beteg visszatérjen a társadalomba.

Vajda Angéla

ÖRÜLT VAGY ZSENI?

Négy évvel ezelőtt Magyarországon is bemutatták az *Egy csodálatos elme* című filmet. A Nobel-díjas matematikus, John Nash életéről készült alkotás a zsenialitás és az örület határterületével foglalkozik. Nash ugyanis skizofréniaában szenvedett; matematikusként betegsé-gének elhatalmasodása előtt szerzett babérokat, majd egy szellemi hanyatlással járó időszak után ismét kimagasló teljesítményre volt képes. A súlyos betegség és a különleges képesség közötti összefüggésre máig nincs elfogadható magyarázat.

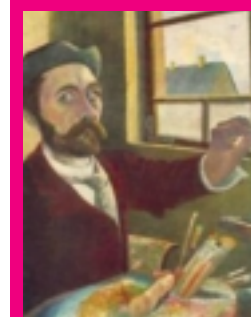


MÁR MAGZATI KORBAN ELDÖLHET

A legújabb kutatások szerint a skizofrénia kialakulásának esélyét több olyan hatás növelheti, amely az anyaméhben éri a magzatot. Amerikai kutatók például arra a megállapításra jutottak, hogy a skizofrénia felnőttkori kialakulása hétszer gyakoribb azoknál, akiknek az édesanyja a terhesség első harmadában influenzás volt. Szintén nagyobb arányban fordul elő a betegség azoknál, akik magzati életük folyamán kevesebb D-vitaminhoz jutnak.

A születéskor is adódhatnak olyan körülmények, amelyek később a skizofrénia kialakulását segítik. Azoknak az újszülötteknek ugyanis, akik oxigénhiánnyal vagy valamilyen komplikációval jönnek a világra, négyszer nagyobb az esélyük arra, hogy skizofrének lesznek.

HÍRES SKIZOFRÉNEK



Pár évtizeddel ezelőtt a skizofrént gyógyíthatatlan betegként tartották számon, a még régebbi korokban pedig egyszerűen közveszélyes örültként. A megbélyegzett embereket a társadalom kiközösítette, így még csak esélyük sem volt a gyökeres személyiségváltozás következményeinek enyhítésére. Az ismertebb skizofrének közé tartozott Einstein egyik fia, James Joyce lánya, a pszichológus Karl Jung édesanyja vagy híres festőnk, Csontváry Kosztká Tivadar.

Csizmák hava

Hóban is szárazon

A cipőüzletek polcai télen is roskadoznak a divatos lábbeliktől. Találunk közöttük telitalpút, törpetüsarkút, boszorkányosan hegyes orrút, rövidet és lábszárközépig érőt. Vásárláskor azonban ne csak azt figyeljük, illik-e a választott darab egyéniségünkhöz és ruhatárunkhoz. Fontos az is, hogy kényelmes, higiénikus legyen, és biztonságosan közlekedhessünk benne.

Tüsarkakon járni általában egészségtelen – télen pedig veszélyes is! E vádlikat szépen formáló lábbelikben könnyen elveszíthetjük egyensúlyunkat a jeges, hótól síkos utakon. A túlságosan keskeny, hosszú orrú típusoknál fennáll ugyanez a veszély, a sima, műanyag talpú cipők pedig csúszásveszélyesek. Ha lehet, bordázott gumiból készült telitalpú csizmát válasszunk – ezek biztonságosak, bár kevéssé elegánsak. (Színházba, szórakozóhelyekre vigyünk magunkkal váltócipőt.)

A mínuszokban meleg, bélelt cipőkben érezzük magunkat a legjobban. Ám figyelni kell arra, hogy minél kevésbé izzadjon meg a lábunk – a meleg, párás környezet ugyanis kedvez a gombásodásnak.

A béleletlen, műanyag aljú csizmákból nyugodtan választhatunk a méretünknel félelgy számmal nagyobbat. Vastag talpbetéttel és puha gyapjúzoknival, harisnyával viseljük. Az izzadásgátló betét akkor is hasznos, ha filcanyaggal vagy műszőrmével bélelt típust hordunk. A nylon és a műszálás zoknik, harisnyák helyett természetes anyagból készült termékeket viseljük.

A téli lábbeli akkor komfortos, ha nem ázik át a havas időben. A műbőr csizmák fe-

bokkal a bolyhozott (nubuk és velúr), valamint a natúr, a lakk és a korrigált bőrcsizmák vízállósága is javítható. Ha a lábbeli mégis átnevedesedik, szobahőmérsékleten, lehetőleg kisámfázva szárítsuk. (Ha radiátornál vagy kályhánál melegítjük, a bőr megkeményedik, törékennyé válik, felsértheti a lábat.)

Ma már olyan csizmák is kaphatók, amelyek úgynevezett lélegző bélést tartalmaznak. Ez melegen és szárazon tartja a lábat azáltal, hogy a nedvességet a cipő külső részébe vezeti. Máskor a gyártó a bőrréteg és a bélésanyag közé különleges, a vizet nem, de a vizgőzt átteresztő, mikropórusos fóliát illeszt. Az ilyen csizmák vízállóak, és a láb sem izzad bennük.

Azok is sokat tehetnek lábuk kényelméért, egészségéért, akik nem engedhetik meg maguknak a drágább darabokat. Munkahelyükön tartsanak papucsot vagy kényelmes váltócipőt – így az utcán hordott lábbelinek lesz ideje megszáradni. Többféle antibakteriális cipődezodor is kapható a patikákban, illatszerboltokban. Ha ezekkel befüjjük a csizmánkat, megakadályozzák a láb izzadását, a gombásodást. Reggelente, fürdés után hintőporozzuk be talpunkat, vagy használjunk izzadásgátló lábdeződort. Estétként vegyünk izzadásgátló lábdeződort. Estétként masszírozzuk át alsó lábszárunkat, lábfejnket és a talpukat. Ez élénkíti a vérkeringést, megnyugtatja a fáradt, csizmában összepréselt lábakat.

Török Andrea



A hajhullás okai

A haj- és fejbőrproblémák közül ez a betegségcsoport, a hajhullás a legtagabb. A haját és bőrt alkotó keratinsejtek az emberi test egyik leggyorsabban szaporodó sejtállományához tartoznak. Gyors képződésük miatt folyamatos tápanyag-utánpótlásra van szükségük, amit a vér biztosít. Előállítását pedig a nyirokrendszeren keresztül irányítja a szervezetünk. Éppen ezért a vegetatív idegrendszer érintő bármilyen változás befolyásolhatja a keratin termelését. Természetesen ezek a változások nem minden esetben érintik egyértelműen ezt a sejtcsoporthoz – ha csak az erre való hajlamot nem örököltük géneinkben. Akkor viszont előfordulhat, hogy hosszabb ideig tartó (vagy hirtelen, erős) stressz hatására szervezetünk hajhullással, emésztési problémákkal, gyomor- vagy bél-fekélyre reagál. Az erre hajlamosak szervezete a fentiek kivül fagygyütemeléssel, a bőrfelületen jelentkező pattanásokkal, alvászavarral, a hormonális egyensúly megbomlásával, étvágytalansággal, alopeciával (foltos kopaszodás) stb. is válaszolhat a stresszre.

Az elmúlt években betegeim körében ugrásszerűen megnőtt a stressz okozta hajhullás és alopecia száma; ráadásul ezekhez szinte minden esetben erős zsírosodás járult. Sokszor a rossz vérkeringés következtében kevesebb tápanyag jut a keratinsejteket termelő hajszemölcsökhöz, az úgynevezett papillákhoz, és ezért kevesebb keratinsejt képződik, a haj növekedése lelassul. Sok hajszál pedig kihullik, mivel a papilla tápanyag híján nem tudja életben tartani, és az új hajkezdemények száma is csökken. Mindezek együtt hajritkulást

eredményeznek, hiszen több hajunk hullik ki, mint amennyit növesztünk.

Gyakran pedig a pillanatnyi szeszélyből megkezdett vagy rendszertelenül végzett fogyókúra, koplalás, böjt okozza a gondot. Ezek következtében ugyanis súlyos tápanyaghiány alakul ki a vérben; majd kb. 2 hónappal később tömeges hajhullás (telogen effluvium) jelentkezik. Az időbeli eltolódást az magyarázza, hogy a hajhagymák elhalála után következő zsarusodási folyamat 1-3 hónapig tart.

Ezek tehát a leggyakoribb okok. A tünetként jelentkező hajhullás pedig egyértelműen kezelhető, és a folyamat vissza is fordítható. A gyógyszertárakban kapható Hair Loss kezelődobozok használata egyszerű, a betegek otthon alkalmazhatják azokat – a 2 hónapos kezelőidő letelte után pedig a kontrollvizsgálaton már a tünetek (hajhullás, zsírosodás) megszűnéséről számolnak be. Természetesen ez csak az általános hajhullási problémákra igaz. A súlyos esetek, így az alopecia és a hajritkulás hosszabb, akár 6-12 hónap gyógyulási időt is igényelhetnek. Ez attól is függ, mennyi hajunkat veszítettük el előzőleg (akár hosszú évek alatt).

Azoknak, akik idejekorán meg szeretnék előzni a hajhullást vagy hajritkulást, a Hair Loss pH 5 sampon folyamatos használatát ajánlom, 6 havonta 1 doboz Hair Loss erősítő kezeléssel kiegészítve. Utóbbira azért van szükség, hogy a papillák (azaz a hajszemölcsök) biztosan megkapják azt a tápanyagmennyiséget, amelyből új hajszálakat is növeszthetnek.

Következő cikk: A hajhullás okai II.
Hosszú Orsolya trichológus



A Hair Loss System hajgyógyászati termékek kizárólag gyógyszertárakban kaphatók. Bővebb információ: 06-30-552-6974

Áldás vagy átok? a koleszterin

A szervezetünkben keletkező zsírok közül az egyik legismertebb, egyben talán a legrosszabb hírű a koleszterin. Neve a köztudatban az infarktussal és az érlemeszesedéssel kapcsolódik össze.



A koleszterin valóban hozzájárul egyes betegségek kockázatának növekedéséhez, ugyanakkor testünk belső vegykonyhájának működéséhez nélkülözhetetlen. Éppen ezért különösen fontos, hogy megfelelő szinten tartjuk.

HOZOTT ANYAGBÓL

A koleszterin a zsírok (lipidek) közé tartozó szerves vegyület, amelyet 1815-ben Eugene

Chevreul francia vegyész fedezett fel. Fontos szerepet játszik a sejtmembrán rugalmasságának megőrzésében, továbbá a hormonok egyik alkotóeleme. A szervezetnek azonban nincs szüksége belőle korlátlan mennyiségre: a felesleg nem kapcsolódik be az anyagcserébe, hanem szabadon áramlik, majd lerakódik, és számos baj forrásává válhat. Az egyik leggyakoribb szövődmény az érlemeszesedés és a szívinfarktus, kutatások szerint ezek rizikóját a koleszterinszint emelkedése két-háromszorosára növeli. A kockázat még nagyobb, ha valaki dohányzik, elhízott, vagy magas a vérnyomása.

A koleszterin két forrásból kerül a szervezetünkbe: egyrészt állati zsírok fogyasztásával, másrészt a máj is folyamatosan termeli. E kettő kiegészíti egymást, így amikor nő a bevitel, automatikusan csökken a belső termelés. Ugyanakkor mindannyiunk anyagcsere-háztartása „hozott anyagból” dolgozik: egyeseknél jól működik ez a kiegyenlítő, mások egy életen át küzdenek a koleszterin ellen. Ennek az a magyarázata, hogy genetikai örökségünk is hajlamosíthat a magas koleszterinszintre.

ÉTREND ÉS PIRULA

A koleszterinszint megemelkedésének nincsenek külső tünetei, ezért időnként érdemes vérvétellel ellenőrizni, hogy rendben van-e: 5,2 mmol/liter alatt tekinthető normálisnak, 6,5 mmol/liternél enyhén magas, 7,8 mmol/liter esetén magas értékről beszélünk. Az ideálistól való eltérés észlelésekor az első teendő, hogy diétás étrendre váltunk – az állati zsiradékok bevitelét korlátozni kell, míg zöldségekből, gyümölcsökből, halból többet kell fogyasztanunk. Jótékony hatásúak még a telítetlen zsírok, például az olívaolaj.

DIÉTA

Javallott ételek: Sovány húsok (például szárnyasok, bőr nélkül), növényi olajok, margarinok, hal, tojás (legfeljebb heti 1-2 db), csökkentett zsírtartalmú tej, joghurt, kefir, túró, 20% zsírtartalomnál soványabb sajtok, barna-, roz- vagy korpás kenyér (naponta egy szelet), durumtészta, zöldségek és gyümölcsök

Kerülendő ételek: Zsíros húsok, állati eredetű zsírok, vaj, zsíros tej, tejszín, fehér kenyér, sütemények, alkoholt tartalmazó italok, üdítők

A mediterrán vagy az ázsiai konyha ételei jól beilleszthetők a diétába, mivel ezek alapanyagai között sok a zöldség, és a magyaros konyhánál lényegesen több szárnyast és halat használnak. Ugyanakkor az állati zsiradékok helyett a főzéshez, sütéshez növényi olajokat használnak. Az étrendváltásnak tehát szemléletváltással kell párosulnia, így a tiltott ételek hiányát kreativitással ellensúlyozhatjuk. A diéta még hatásosabb, ha mellőzzük a dohányzást, és rendszeresen mozgunk.

A diétához kérjük szakember tanácsát, aki segít összeállítani a koleszterinszintünknek megfelelő étrendet. Diétával átlagosan kb. 10 százalékos csökkenés érhető el, ha ez nem elegendő, akkor gyógyszeres kezelésre is szükség lehet.

A JÓ, A ROSSZ ÉS A PLAKK

A szervezetünkben zajló bonyolult kémiai folyamatok során keletkező koleszterin szintjét több összetevő határozza meg. Ezek egyike az úgynevezett LDL (Low Density Lipoprotein), amely a koleszterint szállítja a perifériás szövetek felé. A fehérjét, valamint trigliceridet is tartalmazó LDL-t veszélyeztető koleszterinként szokták emlegetni, mert ha a vérben túl sok kering belőle, akkor nagyobb mennyiségű koleszterint szállít, amelynek egy része menet közben lerakódik az érfalakban (plakk-képződés).

A leváló plakk elzárhatja a vér útját, és szívinfarktust okozhat.

A HDL (High Density Lipoprotein) ezzel szemben a már lerakódott koleszterint a szövetekből visszazállítja a

májba, vagyis megtisztítja az érfalakat a felesleges lerakódásoktól. A HDL-t ezért hívják védő koleszterinnek.

R.S.



FŐZZÜNK EGÉSZSÉGESEN

Gyógyító konyha című rovatunkban hónapról hónapra olvashatják a dietetikus tanácsát arról, hogyan tehetünk többet táplálkozásunkkal egészségünkért. Előző számunkban a télen felszedett kilók elleni küzdelemről írtunk, a márciusi lapban a tavaszi méregtelenítésről lesz szó. A cikkek megtalálhatók weboldalunkon is: www.gyogyhir.hu

Gyorsan, hatékonyan, megelőzni!

Létezik hatékony és gyors megoldás a vér emelkedett koleszterin- /triglicerid-szintjének csökkentésére, az érlemeszesedési folyamat lelassítására és visszafejlődésének elősegítésére, az érlemeszesedés kapcsán létrejövő betegségek (pl. szívinfarktus) megelőzésére: az Esterin tablettá.

Az Esterin tablettá hatásmechanizmusának lényege a szervezetbe újonnan bekerülő koleszterin blokkolásán alapul: az Esterin hatóanyagai megkötik a bélcsatornában lévő „rossz” (LDL) koleszterint, ezáltal az így megkötött koleszterinmolekulák nem képesek arra, hogy felszívódjanak és káros hatást fejtsenek ki.

Napjaink koleszterinszint-csökkentő hatóanyagai által fejtenek ki koleszterinszint-csökkentő hatást, hogy a vérben található „rossz” (LDL) koleszterint a májban bontják le (tekintettel arra, hogy a máj állítja elő a koleszterint), így a szervezet anyagcsere-folyamataiba avatkoznak be, amely nemkívánat mellékhatásokat válthat ki, vagy a „jó” (HDL) koleszterin termelésének visszaszorítását is eredményezheti.

A hagyományos koleszterinszint-csökkentő gyógyszerekkel ellentétben az Esterin egy olyan, a világon egyedülálló, szabadalmaztatott, természetes alapú koleszterinszint-csökkentő hatóanyag, amely a „rossz” (LDL) koleszterint a

gyomorban, illetve a bélcsatornában köti meg, mielőtt az a májhoz eljutna. Tehát az Esterin hatóanyagai a „rossz” (LDL) koleszterin egyidejű blokkolása mellett a szervezet által termelt „jó” (HDL) koleszterin szintjét növelik. A fentiek tükrében az Esterin hatékonyan kombinálható más, hagyományos gyógyszeres terápiákkal (pl. sztatínok), de kiváló választás azok számára is, akik közepesen magas koleszterinszinttel rendelkeznek, és szervezetük nem képes befogadni a sztatinos kezelést.

Az Esterin regisztrációs kategóriáját tekintve nem élelmi-szer vagy étrend-kiegészítő. Több annál, hiszen koleszterinszint-csökkentő hatása egyfelől az állami gyógyszer- engedélyezett hatóság (OGYI) által jóváhagyott és elismert, másfelől nagyságrendekkel hatékonyabb is azoknál.

Az Esterin gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény. Hatását népgyógyászati és szakirodalmi adatok igazolják. Az Esterin tablettá gyógyszerárakban, gyógynövényboltokban, és a DM üzleteiben forgalmazott, vény nélküli készítmény. További információ: www.esterin.hu

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

Márciusi számunkból

KIKELETI TISZTULÁS

A túlzásba vitt zsír- és fehérjefogyasztás az egyik oka annak, hogy testünkben időnként nagy mennyiségű káros anyag gyűlik össze. Belső szerveink közül jó néhánynak az a feladata, hogy megszabadítsa ezektől szervezetünket. Egy tavaszi méregtelenítő kúrával mi is sokat tehetünk a tisztulásért.



EGYSZER FENN, EGYSZER LENN

A bipoláris betegség, más néven mániás depresszió hazánk lakosainak mintegy 1 %-át érinti. Kezelés nélkül súlyos következményekkel járhat: a betegek mintegy 25-50 százaléka legalább egyszer öngyilkosságot kísérel meg. Ám fontos tudni, hogy gyógyszerekkel és pszichoterápiával a legtöbb pácienssen lehet segíteni.



FOGÁS KÉRDÉSEK

Szükséges, de nem elégséges a napi háromszori fogmosás fogaink megőrzéséhez. Az ép fogazatért a megfelelő szájhigiénén kívül nagyban felel a helyes táplálkozás. Az is elengedhetetlen, hogy rendszeresen ellenőriztessük szakemberrel fogaink állapotát.



A szerkesztőség fenntartja magának a változtatás jogát!

Új lehetőség a cukorbetegség kiegyesítő kezelésére

(törzskönyvezték a perui Pasuchaca tablettát)

Ismertek olyan gyógynövény eredetű alkotóelemek, amelyek az inzulinhatás erősítésén keresztül vagy a közbűlső anyagcsere-folyamatokba avatkozva segítik a fenti tényezők hatásának érvényesülését. Ilyen új lehetőség a Geranium dielsianumot tartalmazó perui gyógyhatású készítmény, amely a cukorbetegségre való hajlam esetén támogatja a cukorháztartás egyensúlyi állapotát. A **Pasuchaca-t** az Országos Gyógyszerészeti Intézet vette nyilvántartásba, a termék minőségének, relatív ártalmatlanságának és hatékonyságának gondos elemzése után. Az OGYI megállapította, hogy a készítmény hatását farmakológiai és inka népgyógyászati adatok igazolják. A terápia eredményességi és óvatossági szempontjai szerint is indokolt az időnkénti vércukor-ellenőrzés, hiszen ezen növényi hatóanyag a humán vizsgálatok szerint fokozza a sejtek inzulinérzékenységét, növeli a perifériális cukorfelhasználást az izmokban, ami megerősíti a fizikai aktivitás fontosságát is.

Mivel a cukorbetegség komplex anyagcsere-betegség is, jelentős összefüggés van a vér koleszterin, és lipidszintjével is. A magasabb vérzsírértékkel rendelkezők szintén hajlamosak lehetnek cukorbetegség kialakulására, így kedvező az a megfigyelés, hogy a Geranium dielsianum (**Pasuchaca**) gyógynövényt tartalmazó készítmény ezen vérzsírértékeket is csökkentette.

Megkérdeztük dr. Bakanek György orvosszakértőt:

„Eddig is ismertek voltak különböző gyógynövények, illetve teák, azonban kevés olyan vércukorszint-csökkentő készítménnyel volt alkalmunk megismerkedni, amelyek más földrészek népeinek kultúrájából kerültek át hozzánk. Ezt a hiányt látszik pótolni most a perui népi gyógyászatban évszázadok óta sikerrel alkalmazott **Pasuchaca**, mely – a szigorú diéta és a testmozgás gyakorlása mellett – hatékonyan csökkenti a vércukor-, illetve a vérzsír szintet, elősegítve ezzel a diabétesz késői szövődményeinek megakadályozását. Nagyszámú beteganyagon végzett megfigyelések arról tanúskodnak, hogy a **Pasuchaca** a valóban jó minőségű és hatékony gyógyhatású, természetes alapanyagú készítményekhez tartozik. Ismét igazolódott az, hogy az indiánok ritkán tévednek.”



KIZÁRÓLAG GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ!

KIZÁRÓLAGOS FORGALMAZÓ: HUNGAROPHARMA RT. IMPORTŐR: RICA HUNGÁRIA KFT.
TEL.: +361 3751 046 E-MAIL: RICAKFT@HU.INTER.NET

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



*Életben tartani egy kapcsolatot?
Bizony nem könnyű...*

Ehhez most itt egy cseppnyi segítség: a K-Y® Jelly intim sikosító gél és az új K-Y® Warming Liquid intim sikosító folyadék.



A K-Y® Jelly intim sikosító zselé a hiányzó természetes nedvességet pótolva megszünteti a hüvelyszárazsággal járó kellemetlenségeket, és így jelentősen hozzájárul a szexuális élet minőségének javulásához.

A legújabb K-Y® Warming Liquid intim sikosító folyadék pedig a hüvelyszárazság kezelésén túl, kifejezetten a nemi öröm fokozására is alkalmas, hiszen kellemes meleg érzetet kell intim érintkezés közben.

Néha a szerelemben is elkél egy kis segítség...

A K-Y® Jelly intim sikosító zselé és a K-Y® Warming Liquid intim sikosító folyadék hipermarketekben, drogériákban és gyógyszerészeknél kapható.

További információért és ingyenes termékmintáért látogasson el a www.ky.com, illetve a www.sikosito.hu oldalra.

NO SHOT B-12 ÉS VÉGE A TÚSZÚRÁSOKNAK!



A B12 hiányban szenvedő betegek részére ajánljuk a nyálkahártyán keresztül felszívódó pasztillát.

- nyelv alá helyezve néhány perc alatt felszívódik
- használata gyors, és fájdalommentes
- hatását szakirodalmi adatok igazolják

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Kizárólagos forgalmazó: KOLEX Hungary Kft. 1364 Budapest, Pf. 275.

A kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



TEGYE PRÓBÁRA A PRO.ACTIV-OT!

Ha 3 hét alatt nem csökken a koleszterinszintje,
visszafizetjük a termék árát!

Részletek a terméken és a www.flora.hu weboldalon. Az akció 2006. február 1-től április 15-ig tart.

