

www.dimag.hu
48 oldalon
interaktív
tartalommal

GYÓGYHÍR

2013. március – VIII. évfolyam 3. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Gyógyhír konyha

Kenyérteszt:
Miből készül
a mindennapi
betevő?

9 tipp a tavaszi fáradtság ellen

Március szépe: Ribarics Ildikó

„Nem erőltettük, hogy a gyerekek ennyire egészségesen, sportosan éljenek, de úgy látszik, hogy a jó példa mégiscsak számíthat valamit. Apró odafigyeléssel észrevétlenül lehet befolyásolni az életüket.”

Egészség

A betegségek
80%-át a
helytelen
táplálkozás
okozza

Szépség

Szájápolás
– mert a szem
után ezt veszik
észre először



Keressen
MINKET
a facebookon

Fahéj tabletta 100 db az egészséges vércukorszintért

A ceyloni fahéj hozzájárulhat az egészséges vércukorszint fenntartásához. 50 napi adag. Étrend-kiegészítő készítmény. Keresse a patikákban, gyógynövényboltokban!



Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
www.doskar.hu Tel.: 06/30-244-4028

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

CUKOR KONTROLL étrend-kiegészítők

Alkalmazásával elősegíti az egészséges, normális **VÉRCUKORSZINT** és az egészséges **TESTSÚLY** fenntartását.



Kaphatók kapszulás és filteres kiszerelésben a patikákban és a gyógynövényboltokban.

Infóvonal: 460-0717
Forgalmazza: LC Hungary Kft.
1148 Bp., Vezér u. 134.
E-mail: info@cukorkontroll.hu,
www.cukorkontroll.hu

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

Érszűkület, csökkenő járástávolság, hideg végtagok, cukorbetegségből adódó keringési zavarok, szívtáji panaszok rontják közérzetét?



Nekünk itt segítettek!

Sonoterapia Centrum
1113 Bp. Tarcali u.19. • Tel.: 365-8156
Kedvencoldalak: www.sonoterapia.info

Ízület - Emésztés - Szépség Kurkuma Kollagén Forte kapszula

Kurkuma és kollagén tartalmú étrend-kiegészítő készítmény hyaluronsavval és citrus bioflavonoiddal.

A kurkuma értékes fűszer és gyógynövény. Segít fenntartani az ízületek mozgathatóságát, a máj és a bőr egészségét. A kollagén természetes felépítője az izmoknak, ízületeknek, inszalagoknak, emellett egyik fontos funkciója a bőr rugalmasságának biztosítása.



www.DrChenPatika.com

Kalo Szőrmővekedés-gátló krém



- Végleg megszabadulhat szőrszálaiktól.
- Szőrtüszőbe hatolva fejt ki hatását.
- Egy flakon több hónapig elegendő. **Próbálja ki a NISIM Hajhullás elleni termékeket is!**

Keresse a **dm** üzletekben, gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban. **Keressenek a Facebookon is – LIKE értékes nyereményért!**
facebook.com/HoltTengerKozmetikumok
www.holttenger.hu
Megrendelhető: tel.: (06-1) 223-1768,
mobil: 06-70-338-7852

JUBILEUM: 10 ÉVES A CRAN-C A húgyút egészségéért

Alkalmazása javasolt a vizelet-ürítés egészségének, normál gyakoriságának fenntartására. Klinikailag igazolt hatású proantocianidin-tartalma C-vitaminnal támogatja a húgyút egészségét, az immunrendszer hatékonyságát. Napi 1-3 kapszula. Kisgyermekeknek a kapszula tartalma joghurtba keverve adható.



Kapható patikákban, fitotékákban, interneten: www.pharmaforte.com
Forgalmazza a Pharmaforte Kft.
Tel.: 06-30-2100-155

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

Biomed Körömvirág krém FORTE

ÚJ TERMÉK!

Továbbfejlesztett összetétel, megnövelt hatóanyag-tartalom echinacea kivonattal. Nehezen gyógyuló zárt felületi sebek, hámsérülések, gyulladásos bőrbetegségek időszakában ajánlott, bőrápolási céllal. A krém stimulálja a bőr természetes immunitását, nyugtatja, védi az érzékeny, irritált, sérült bőrt.



www.biomed.hu

Szemszárazság? Felejtse el!

Válassza a **SYSTANE® ULTRA** nedvesítő szemcseppet a szemszárazság okozta égő érzés és irritáció enyhítésére! Természetes könnyhöz hasonló összetétele azonnali és hosszantartó komfortérzetet és védelmet nyújt. Kontaktlencsével is használható. Felbontás után 6 hónapig felhasználható. Keresse patikákban, optikákban! Ismerje meg a Systane termékcsalád többi termékét is!



Gyártó: Alcon Laboratories Inc. Forgalmazó: Alcon Hungária Kft. 1114 Bp. Bartók B. út 43-47.

Gyógyászati segédeszköz
A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1061 Budapest, Király u. 12.
telefon: 327-6781, 327-6792
411-1866, 411-1867
411-1868, fax: 411-1869
e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. **MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.**

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Földvári István
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs
Hirdetés:

Blaskovits Judit – blaskovitsjudit@gyogyhir.hu
411-1868

Varga Ágnes – vargaagnes@gyogyhir.hu
411-1867

(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon, 210 000 példányban • Terjesztés: Magyarország több mint 2000 gyógyszertárban, bio- és gyógynövényboltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

lpress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

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
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja
HU ISSN 1787-6710



Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az Observer



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Átlépünk a digitális világba

Néhány hónapja Afrikában egy világtól elzárt faluban táblagépet adtak egy kislány kezébe, aki (mindig az a fránya globalizáció) valamelyik világmárka rövidnadrágjában feszített, ám az írás-olvasás képességével nem rendelkezett. Néhány pillanat múlva az eszköz életre kelt a kezében. A világ rendszerint már meg is változott, mire észreveszszük, hogy valami furcsa dolog zajlik.

Épp ezért úgy döntöttünk, hogy tartalom- és design-frissítést hajtunk végre a Gyógyhír magazin 24 oldalas, 210 ezres példányszámában ingyenesen megjelenő papíralapú formátumán, emellett elkészítjük a lap digitális környezetben „lapozgatható” változatát. A legszembeütőbb változás, hogy a digitális Gyógyhír magazin már 48 oldalasra bővített, magazinokra jellemző anyagokkal – szórakoztató cikkekkkel, képgalériákkal, infografikákkal, nem utolsósorban videókkal, érdekes és hasznos oldalakra mutató linkekkel – jelenik meg, természetesen magában foglalva a 24 oldalas újság tartalmát.

Egyre népszerűbb, mind több jelentkezőt vonzó pályázatunk, a Szépség és Egészség Királynő választás kapcsán jelentős módosítás, hogy a jelentkezőkre is lehet már szavazni a www.gyogyhir.hu oldalon. Ennek figyelembevételével kerül kiválasztásra a hónap Szépség és Egészség királynőjelöltje, a jelöltekre pedig továbbra is a www.facebook.com/gyogyhirmagazin oldalon várjuk a like-okat egészen december végéig.

Remélve, hogy változtatásaink elnyerik Olvasóink tetszését, üdvözlöi Önöket a Gyógyhír magazin főszerkesztője,

Földvári István

Földvári István



Érdeemes letölteni a 100 Ft-ért elérhető digitális 48 oldalas változatot, mert nemcsak néhány cikk teljes változata, de egyes játékok, pályázatok is abban lesznek elérhetőek.

Letöltési lehetőségek: a www.dimag.hu oldalról iPadre és iPhone-ra, androidos környezetbe, valamint PC-re; az AppStore-ból iPadre és iPhone-ra.



Jóízű

A hónap témája

egészség



Tavaly decemberben az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) közleményt adott ki egy új kezdeményezéséről: különleges étrendet dolgoztak ki a legtöbbször érintő betegségekben szenvedőknek. A diétás ételek megrendelhetőek, azok házhoz szállítása is megoldott. Utánajártunk a programnak.

Kezdjük kicsit messzebből: az Egészségügyi Világszervezet (WHO) még 2004-ben egy komplett tanulmánykötetet szentelt annak vizsgálatára, milyen összefüggések állapíthatók meg a kontinens lakóinak táplálkozása és az egyes betegségcsoportok mutatószámai között (Food and Health in Europe: a New Basis for Action). A közel 400 oldalas könyv szerzői hangsúlyozzák például, hogy a gyümölcsökben-zöldségekben szegény, ugyanakkor zsírsav-energiában gazdag étrend az egyik legfőbb okozója (a dohányzás és az ülő életmód mellett) a daganatos, illetve a szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkező haláleseteknek. Márpedig csak az utóbbiak következtében évente 4 millióan halnak meg szerte a földrészeken.

L, mint lisztérzékeny

A tavalyi év végén újjá indított Diéta Otthonra Program lényege, hogy az OÉTI munkatársai többéves munkával hét különböző betegségcso-

portra dolgoztak ki olyan recepteket, amelyek segítségével biztosítható a rendszeres, diétás ebéd. A programba a dietaotthonra.hu honlapon a legegyszerűbb bekapcsolódni. Itt mindenekelőtt megtekinthetjük azt a menüsört, amelyet az adott hétre az egyes betegségcsoportokra kínálnak; utóbbiakat betű- és színkód különbözteti meg egymástól (a narancssárgával jelölt C étrend a cukorbetegé, a világoskék színű L kód a lisztérzékenyeknek javallt menükínálat stb.). Az egyes fogások alatt feltüntetik azok grammban megadott fehérje-, szénhidrát- és zsírtartalmát, illetve azt is feltüntetik, hány kilokalória energiát tartalmaz az adott étel. És akkor valamit az árákról: a minden esetben kétfogásos menü kis ingadozással nagyjából 1000 Ft-ba kerül szállítással együtt. Összehasonlításképpen utána néztünk néhányának az ételszállítással foglalkozó cégek árajánlataiból: 2 fogást alapul véve ez az összeg átlagosnak mondható.

80%

A betegségek 80%-át a helytelen táplálkozás okozza

Az Egészségügyi Világszervezet vizsgálataival egybevágóan az OÉTI fentebb említett közleményének állításai, melyek szerint a betegségek 80 százaléka esetén mutatható ki közvetlen vagy közvetett kapcsolat a helytelen táplálkozással. Ugyanígy olvasható, hogy a magyar lakosság 38%-a szenved valamilyen szív- és érrendszeri betegségben, 8,2% a cukorbeteg, 3,6% a daganatos betegek aránya, míg a refluxbetegé 20% is lehet, és a kóros előfordulása is 2% körül mozog. Az intézet szerint a halálozások 50%-ban szív- és érrendszeri, 25%-ban daganatos betegségekre vezethetők vissza.



Diéta hajlamra

S hogy kik csatlakoznak a tapasztalatok szerint a programhoz? Egyrészt azok, akik szenvednek valamelyik betegségben azok közül, amelyekre kidolgozták a diétákat (és akkor most álljon itt mind a hét: onkológiai, szív- és érrendszeri, köszvényes és epebetegségek; lisztérzékenység, cukorbetegség és reflux). Másrészt olyan emberek is, akik megelőzőképpen döntenek a diétázás mellett, például mert családjuk, felmenőik kórtörténete alapján hajlamosak egy adott betegségre. Hiszen ne feledjük: a krónikus, nem fertőző betegségek életmódfüggőek.

Megkerestük azon cég képviselőit is, akik az OÉTI partnerei a Diéta Otthonra Programban. A többek között a kórházi étkeztetésben tapasztalatot szerzett Eurest Kft. feladata az ételek elkészítése, házhoz szállítása. Nyerges János, az Eurest ügyvezetője az eddigi tapasztalatok alapján arról számolt be, a lehetőség iránt főként az aktív dolgozók érdeklődnek. Az is kiderült: a kliensek fele nem betegsége miatt, hanem megelőzés céljából rendeli a menüt. – Budapesten már csak két kerületben nem érhető el a szolgáltatás – mondja az eddigi eredményekről Nyerges János. – Folyamatosan terjesztjük ki tevékenységünk területét, Budapestről először a főváros környéke és a budai agglomeráció felé. A programot patikusoknál, háziorvosoknál, az egyes betegségcsoportokhoz kapcsolódó internetes hírforrásoknál, valamint a kerületi tévékben népszerűsítjük.



Csak frissen!

A kínálatot tanulmányozva néhány nem hétköznapi hangzó ételnév is feltűnik. A cikk írásának hetén szerepelt például az étlapon bambuszrügyes tojásvirágleves; töltött padlizsánhajó kapros, joghurtos mártásban; pestós, grillezett tengeri halfilé hajdinas zöldségekkel, illetve zöldséges, sertéshúsos fűszerszegény piláf barna rizzsel.

– A cél olyan ételek megalkotása volt, amelyek egészségesek, ugyanakkor jóízűen lehet megenni őket – erősíti meg benyomásunkat Zentai Andrea dietetikus, az OÉTI osztályvezetője. – Intézetünk 1949-ben alakult, azóta foglalkozik a közétkeztetés vizsgálatával. Ebben a projektben a mi feladatunk az volt, hogy összeállítsuk az ételek protokollját, meghatározzuk azok tápanyag- és energiamennyiségét. A program beindulása óta is rendszeresen végzünk az ételeken laborvizsgálatokat. Itt jegyezzük meg, hogy a Diéta Otthonra Program hazai kezdeményezés, nem egy bevett külföldi modellt követ, az OÉTI munkatársai határozták meg, milyen alapanyagokat lehet felhasználni az egyes diétatípusokhoz. Fontos szerepet jelöltek ki a szezonálisan elérhető friss zöldségeknek és gyümölcsöknek, a teljes kiőrlésű gabonának, a sovány húsnak és halnak. A mesterséges ízfokozókat zöldfűszerekkel helyettesítették, jelentősen csökkentették az ételek sótartalmát.

Általános tapasztalat ugyanis, hogy az egészségügyi intézményből kikerülő betegek ugyan tudják, mit tilos enniük, azt viszont nem, hogyan csökkenthetők (cukor, só) vagy növelhetők (rost, omega-3 zsírsavak) étrendjük egyes elemei. Sokszor az érintettek arról sem tájékozottak, mit ehetnek, hogyan juthatnak hozzá a nekik fontos alapanyagokhoz, vagy hogy milyen konyhatechnológiai eljárásokkal, fűszerezéssel készíthetik el az ételleket a nekik megfelelő módon. (Zentai Andrea példaként említi, hogy az epebetegnek egyébként kerülendő zöldborsót pürésítve nyugodtan fogyaszthatják a páciensek.)

Elvesztett évek

Nyerges János azt is elmondja, a megrendelők többsége tartósan kéri a menüt, hiszen a refluxszal, a lisztérzékenységgel, a szívbetegséggel is hosszú távon kell együtt élni. Bár csak hétköznapiokon szállítanak ételt, az ügyfelek pénteken a hétfői adagokat is megkapják.

– A projekt négy alapelvre épül – magyarázza az ügyvezető. – Először is nem abból indultunk ki, mit tilos ennie egy adott diétára szorulóknak, hanem abból, hogy gasztronómiai szempontból teljes értékű ételsort kínáljunk. Másodszor a menüket egészségi problémákkal küzdőknek szántuk, ezért nincs az ételeinkben mesterséges adalék (E-számmal jelölt hozzávalók), transzzsír, illetve csak friss alapanyagokat használunk. Harmadjára az OÉTI nemcsak a diétás fogások megalkotásában segített, hanem azóta is folyamatosan ellenőrzi a diétáknak való megfelelést. Végezetül szintén a potenciális érdeklődők igényeire való tekintettel döntöttünk a kiszállítási rendszer mellett.

Mint már említettük: az OÉTI szerint a betegségek négyötödénél állapítható meg direkt vagy indirekt összefüggés a kór megjelenése és a nem megfelelő táplálkozás között. És akkor végezetül néhány szám, megint csak az intézet adataira támaszkodva: Míg az Európai Unió tagállamaiban a születéskor várható élettartam a nőknél átlagosan 83, a férfiaknál 77 év, addig hazánkban 78, illetve 70 év. Szomorú, de az is igaz, hogy életünk utolsó éveit nagyobb arányban töltjük betegen, mint az európai átlag (a férfiak 8, a nők 10 évet). Mindezeket egyebek mellett a megfelelő táplálkozással is lehetne javítani.

Papp Gyula ■

Bocsánat, hogy élek

A személyiségen múlik a gyógyulás?



Az emberek habitusa és jellemző betegségeik közötti összefüggéseket feltárni igyekvő pszichológiai kutatások szerint bizonyos típusú személyiséggel rendelkező emberek a rák kialakulására, míg mások például a szívinfarktusra és az agyvérzésre fogékonyabbak.

A tudomány és a mindennapi tapasztalatokra alapozó analógiás (tehát kreatív, ám gyakran elnagyolt) gondolkodás határán egyensúlyoznak még azok az elméletek, amelyek szerint a gyógyszereknél és táplálékkiegészítőknél, de még az egészséges étkezésnél is fontosabb a beteg hozzáállása a rákból való gyógyulás során. Közben pedig tudjuk, hogy fejben dől el (sok) minden.

A külvilágot védi a jólneveltség

A gyógyításnak, a gyógyulásnak is kialakul lassan a pszichológiai támogatottsága. Az például már körvonalazódni látszik, hogy a tipikus, rákos

megbetegedések által veszélyeztetett személyiség összetevőiből rendszerint egy introvertált, tehát befelé forduló, jól nevelt – a környezetével ritkán konfrontálódó – személyiség bontakozik ki. Tulajdonképpen azt is lehet mondani, hogy végletes módon alkalmazkodva környezetéhez inkább elfojtja saját vágyait, csak ne legyen terhére másoknak. Abszolút lehet rá számítani a társadalmi normák betartása és betartatása terén. „Pedig olyan jóra való, csendes ember volt, kiegyensúlyozott és szimpatikus” – mondják róla sajnálkozva, amikor arról értesülnek, hogy elveszítette a betegséggel folytatott küzdelmet. Gyakorló orvosoktól azon-

Legális emberölés

A The Lancet című vezető orvosi szaklap tanulmánya szerint évente 600 ezer ember hal meg a világon passzív dohányzás okozta daganatos megbetegedésben, tehát azért, mert valamelyik családtagja, kollégája vagy egy vadidegen (sokszor) néhány percig kellemesen akarta érezni magát a környezetében. 200 ezer közülük még gyermek.

ban hallani, hogy maguk is megfigyelték: mintha magasabb lenne a túlélési esélye azoknak a pácienseknek, akik könnyebben viselik a változásokat, képesek kezelni a szorongást, és szinte süt róluk a küzdeni tudás, az önmagukért való kiállás képessége.

Ki kell iktatni a bizonytalanságot

A sokkot, az első információt a betegség tényéről kevesen viselik jól, rendszerint mindenki átéli az ezzel együtt járó szorongást, hangulatingadozást, depressziót és alvászavart. Rendkívül nagyok lehetnek azonban az egyéni különbségek a tünetek súlyosságában és azok elhúzódásában. Mint minden stresszhelyzet esetében, leginkább az segít túljutni a krízis első stádiumán, ha valaki alaposan tájékozódik a várható történések felől. Gondoljunk bele, hogy páciensként milyen jelentős mértékben csökkenti szorongásunkat még a hétköznapi beavatkozások – például egy fogászati kezelés – esetében is az, ha előre elmagyarázzák, mi fog történni, mit érezhetünk a vizsgálat alatt. A rák különböző típusainak esetében meglehetősen szerteágazó beavatkozások várhatnak az érintettekre, és az olyan elnevezések, mint a „sugárterápia” vagy a „kemoterápia” már komoly és szenttelen hangzásokkal megrémítik a beteget. Emellett a diagnózis súlyossága nagyban befolyásolja, hogy mekkora mentális erőtartaleköt

kell valakinek hirtelen mozgósítania. Óhatatlanul változik a betegnek az egészségesekhez való viszonya, és a rákosok nagyon jól ismerik a stigmatizáltság érzését is – gyakran eszkalálódnak korábban hétköznapi számító beszédhelyzetek a túlaggódás vagy az érzéketlenség irányába.

A kezelések elkezdésekor a rákos beteg felül egy érzelmi hullámvasútra: az első lépéseknél tapasztalható bizakodás a mellékhatások jelentkezésekor újra és újra alábbhagyhat, majd ismét megerősödik – a félelem és a remény gyakran képes elegyedni.

El kell kezdeni igazán élni

A mellékhatások miatt felléphet még egy jellegzetes probléma: a szervezet esetleg idegenek számára is szembeszökő változásai miatt megjelenhetnek az önértékelés zavarai. Ha valaki passzívan viseli a betegséget, magába zuhan, annak túlélési esélyei harmadára csökkennek azokkal szemben, akik optimistán, mintegy támadólag viszonyulnak betegségükhöz, életük programjává, céljává teszik a küzdelmet. A már említett introvertált személyiség hajlamos még ekkor is titkolni lelki gyötrelmeit családja és az orvosi személyzet előtt, s így magára marad azok feldolgozásával. Épp ezért a kórházak onkológiai osztályain ma már találunk pszichológusokat is, akik segíthetnek – a fentiek szellemében legalább annyit, mint az orvosok.

Boldvári István ■



Stresszkezelési technikák

Átmenetileg enyhítik a stressz által kiváltott diszkomfortérzetet – ám cserébe a kiindulónál nagyobb problémát okoznak – a kávé, a cigaretta és az egyéb élvezeti cikkek. Esetenként 1-2 kocka keserű csokoládé inkább használ, mint árt, mert beindítja a boldogsághormon-termelést. Egy irodában is elvégezhető a karra és a combra ható átmozgató gyakorlatok, amelyek hasonló hatást fejtenek ki, mint az edzőteremben vagy a szabadban végzett komolyabb, összetettebb mozgásformák. Evolúciós okai vannak, hogy vészhelyzetben reflexszerűen áttérünk a felszínes légzésre. Ha idegesek vagyunk, végezzünk légzőgyakorlatokat, de legalábbis tudatosan lélegezzünk. Ez automatikusan csökkenti a szívverések és a vérünkbe jutó stresszhormonok számát.

— hirdetés —

Szépség és Egészség

Biropharma termékek a patikákban



Candell
csokoládé ízű
élesztőtabletta
szelénnel, glükózzal
és édesítőszerrel
www.candell.hu



Avevit
filmtabletta
Fermentált
búzacsíra kivonat
szelénnel és E-vitaminnal
www.avevit.hu

A természet segítő erejével az emberiség.

A rák legyőzhető!

Az Avemar több ezer betegnek segített már:
www.avemar.hu



Kapható minden gyógyszertárban. Kedvezményesen megvásárolható az Információs Pontokban és az Onco-Shop szaküzleteiben. Megrendelhető telefonon a 06 (1) 412 2619 számon valamint a www.avemarsshop.hu weboldalon.

Avemar Információs Pontok:
Budapest, Kék Golyó u. 14.
Pécs, Király utca 76.
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

Onco-Shop szaküzletek:
Debrecen, Méliusz tér 10.
Miskolc, Szemere Bertalan u. 13.
Szeged, Párizsi krt. 27.
Budapest, Jászai Mari tér 4/B
Budapest, Schwartz Ferenc u. 3.

Az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer egészségpénztári számlára is megvásárolható.

Biropharma

A HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. szabadalma alapján.

Preventa®

Csökkentett deutériumtartalmú
készítmények



**Több mint 10 éve
a magyar piacon!**
Tel.: 06 1 365 1660
www.preventa.hu

hirdetés

Miből készül a mindennapi betevő?

Imába emelt megszentelt táplálék a kenyér. Nem véletlenül, hisz a legalapvetőbb tápanyagokat – szénhidrátot, fehérjét, növényi zsírokat, vitaminokat, nyomelemeket, enzimeket – nagyon régóta a gabonafélékből veszi magához az ember. De vajon ma mit tartalmaz a honi, mindennapi kenyér?

A házi örömforrás

E sorok írója vagy tíz évvel ezelőtt meglegelte a toronymagasra felfújt vagy sötétbarnára festett kenyereket, és, amint mondják, időt és fáradságot nem kímélve, azóta is maga dagasztja, süti bármiféle gépi segítség nélkül a karcsú bucikat, vekniket különféle lisztből. Mára a kenyérfőzés szenvedélyévé vált, noha a nyári hónapokat azért kihagyja, hisz anélkül is

elég forró a lakás. De, mondhatom, kevés olyan elégedettség létezik, mint amikor az ember a saját kenyérért szegi meg. Ezzel természetesen nem azt állítom, hogy nem lehet kapni rendes, ízletes, több napig fogyasztható mindennapit számos helyen, számos pékségben az ország különböző pontjain.

A lisztől a velniig

A világon mindenhol gabonaféléből állítják elő a legalapvetőbb táplálékot. Hazánkban, a mi klímánkon és kultúránkon a legfőbb alapanyag a búzaliszt, tudtuk meg a Magyar Pékek Fejedelmi Rendjének szakemberétől. A liszten kívül jó minőségű ivóvíz, élesztő vagy kovász, só kell a kenyérfőzéshez. Mára azonban adalékokat is tartalmaz, aminek több oka is van. Egyrészt a mai gabonaféléket a mennyiségi termelés szempontjából szelektált fajtákból vetik, ami nem mindig a minőséget szolgálja. A másik a feldolgozás módja, amikor is elválasztják egymástól a héjat, a csírákat és a magtestből származó termékeket. (Természetesen ez alól kivétel a teljes kiőrlésű lisztválogat.) A mai magyar kenyerek nagy része zömmel a magtest finomított lisztjéből készül, amiben csak szénhidrát és némi fehérje található. Az egyéb összetevőket tehát hozzá kell adni a kenyérhez. Kulturális tényező a magyar vásárló igénye az „foszlós fehér kenyérre”, vagyis amit búzalisztból sütnek, és a lehető legmagasabb és legfrissebb, tehát legropogósabb héjú. Állítólag emiatt tesznek a pékségek lisztjavító szert a kenyérbe. Ez maximum 0,04 százaléknyi búzamaláta, amelyről a kenyér magasabb lesz a rövid kelesztési idő (egy szűk óra) ellenére. (Ma ismét léteznek hosszú, 24 vagy akár 36 óráig hagyományosan kovászolt cipók, amelyek akár egy hétig vagy tovább is megőrzik fogyasztható minőségüket.)

2010

A teljes kiőrlésű gabonából készült kenyérnek egyetlen veszélyforrása a csapadékos években elszaporodó fuzárium gomba. Ez ugyanis a gabonafélék magjának felszínén élősködik, és így belekerül a teljes kiőrlésű termékbe, és sajnos hőhatásra sem pusztul el, így igen kellemetlen mellékhatásai (pl. nagyon korai serdülés) lehetnek. De ez a fertőzés nálunk, ahol többnyire elég száraz a klíma, csak nagyon ritkán fordul elő (legutóbb az extrán csapadékos 2010-es évben).

Kimegy a jó, bejön a rossz

Magyarország búzanyaghatalma, még akkor is, ha a rendszerváltás óta megcsappant a terméseredmény. (Ráadásul a jobb minőségű magyar búzát exportálják, és helyette külföldről hoznak be gyengébbet.) Tehát jut kivetelre, az itthoni szükséglet teljes körű ellátása mellett. A rozst a hűvösebb északi területeken termelik. Ma újra divatba jött a kevésbé erősen szelektált tönköly, egy ősi gabonafajta, a búza rokona. Nagyjából e három gabona (különböző arányokban kevert vagy éppen keveretlen) lisztjéből áll ma az alapanyag. (Ha a péktermék 5 százaléknyi tönkölylisztet tartalmaz, már ráírható a tönkölyös jelző!) A termékeken olykor feltüntetik, hogy miféle lisztet használtak, de többnyire csak ez áll rajtuk: kenyérliszt. Ez alapvetően a BL-80-as lisztet jelenti. A BL-szám fontos mutató, mert azt jelzi, hogy mennyi a lisztben a szárazanyag-tartalom-százalék százszorosa. (Ez a szám minél magasabb, annál erősebb a liszt.)

A BL-80-as, a legalapvetőbb kenyérliszt tehát 0,8% hamut eredményez, a konyhában, cukrászatokban, sütéshez, főzéshez megszokott fehér finomliszt, a BL-55-ös pedig 0,55%-ot. (A BL a búzaliszt rövidítése, az RL a rozsliszté.) Döntő tényező a liszt minőségében a sikkertartalom. A búzalisztben 11-13 százalék a fehérje, amelynek két összetevője (a glianin és a glutenin, amelyek kivételesen optimális időjárású évben akár a 90 százalékot is eléri) a hozzáadott vizet fölveszi, megduzzad, és láncszerűen összeáll tőle, ez a siker. Ettől lesz a kenyér laza szerkezetű, ugyanakkor rugalmas (a jó kenyér próbája, hogy összenyomva „kirúgja-e” magát), ez őrzi meg a víztartalmát, vagyis ettől függ, kiszárad-e. A siker a búzalisztben jelen van, de nincs meg a rozslisztben. Viszont a csak búzalisztből készült kenyér pár nap alatt kiszárad, ezért – hogy lelassítsák a folyamatot – más alapanyagokat is kevernek hozzá, például burgonyapépet, más lisztet (rozst, tönkölyt, kukoricát) esetenként csicsókát, tököket.

Jakab István ■

Kezünkbe véve tesztelhetjük

Ma ismét sokan keresik a régebbi időkben tipikusnak mondható teljes kiőrlésű lisztfélékből készített kenyereket. Ezek táplálkozás-élettanilag sokkal kedvezőbbek, mert a korpával együtt elég nagy a rosttartalmuk, ami az emésztés szempontjából igen lényeges, és a csíra vitaminjait (elsősorban a B1-et, ami a szénhidrát-anyagcsere segítője), enzimeit is magában foglalja, ami a szervezet vitalitásához járul hozzá. Nyomelemekből (magnézium, szelén, mangán, króm, réz) is lényegesen többet rejt magában, mint a nem teljes kiőrlésű lisztből készült termékek. Ezek is, hasonlóan a rozskenyerekhez, tömörök, sötét színűek, elvágva látszanak a kevésbé szétörölhető korpa szemcséi. Tehát ránézésre és kézbe vétel alapján lehet tapasztalni, melyik a valódi teljes kiőrlésű lisztből létrehozott cipó.



Mozgással és gyógygombákkal enyhíthető a csontritkulás?

Magyarországon a lakosság mintegy egytizedét érinti az oszteoporózis, vagyis csontritkulás. A betegség sokáig észrevétlenül, érzékelhető tünetek nélkül lappanghat szervezetünkben, de később komoly fájdalmakkal, csonttörésekkel nagymértékben ronthatja sokak életminőségét.

Kosztolányi Rudolfné története remekül példázza, hogy a „néma járvány” igen visszafordítható. Állapotjavulását tenni akarásának köszönheti. Már hosszú évek óta érezte, hogy valami nincs rendben bal forgójával. Fájdalmi is voltak, de ennek okát akkor még az orvosok sem tudták. Előfordult, hogy már menni is alig tudott, majd diagnosztizálták nála a problémák hátterében álló csontritkulást.

Ő azonban nem esett kétségbe, s nyugdíjas kora ellenére ma már rendkívüli fittségnek örvend. Miután alaposan körbejárta a témát, gyógygombakivonatokat kezdett szedni. „Most már elég sokat beszédtem a kivonatokról, amit az eredmények is mutatnak. Vérvétel is most voltam, és az is nagyon jó lett. Jó eredmények vannak, a süllyedésem, ami eddig mindig 20 meg 21 volt, lement 9-re, úgyhogy nagyon-nagyon örülök neki.” Sőt, a javulás a csont szerkezetét ábrázoló felvételeken is látható. De ami a legfontosabb; fájdalmi jelentősen lecsökkentek.

„Egyébként nekem mindig jó a kedélyállapotom, nem szoktam depressziós lenni, de a kivonatok szedése mellett valahogy a kedvem is sokkal jobb lett” – mesél a további hatásokról a beteg. Persze ehhez nagyban hozzájárul az is, hogy rendszeresen mozog. „Mindig úgy érzem, hogy sok az energiám, ezért sportolok és józágom. Ezeket próbálom csinálni, mert hát tudom, hogy én tehetek a legtöbbet magamért.” A gyógygombák is kitűnően hatnak a csontképzés szempontjából, de jó tudni, hogy a testmozgás a legolcsóbb és a leghatékonyabb összeaktíváló faktor, mely segít fenntartani csontjaink, szövetünk és érrendszerünk egészségét is. Kosztolányi Rudolfnénak e kettővel sikerült javítania csontritkulásos állapotán.

A betegség nagyon sok tényezőtől függ, nem csak az életkor előrehaladtával alakulhat ki. Például a hormonszint (tesztoszteron és ösztrogén) csökkenése is előidézheti, de sajnos a gyógyszerek egy csoportja és a gyulladáscsökkentő gyógyszerek is kiválthatják. Részben azért, mert szteroidterápiát alkalmaznak, részben azért, mert a felszívódás károsodhat.

A gyógygombák is segíthetik a csont épségét fenntartó sejtek működését. Bizonyos gyógygombakivonatokról köztudott, hogy elősegítik a D-vitamin képződését a szervezetben. A D-vitamin pedig segíti a kalcium beépülését a csontokba, megemeli a vér kalciumszintjét, s ezáltal a csont szilárdságát is képes megerősíteni. A csontritkulásnál, a csont szilárdságánál nemcsak az számít, hogy mennyi kalciumot vagy D-vitamint viszünk be a szervezetbe, hanem az is, hogy milyen a csont szerkezete. Ez is meghatározhatja azt, hogy a csontritkulás hamarabb vagy később vezet törésekhez. A megelőzés, az említett tényezők fontos szerepet játszanak abban, hogy csökkentjük eme népbetegség előfordulását.



Szerző: Varga Gábor
hatóanyag-kutató

A szerző az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztője. Szakmai cikkei megtalálhatóak az interneten.

— hirdetés —

Segíthetünk megszabadulni
A SZÜRKEHÁLYOGTÓL?

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

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen. Magánklinikánkon nincs várólista, de van barátságos környezet, kedves asszisztencia!

**9 000 Ft értékű
KEDVEZMÉNYES VIZSGÁLATI KUPON**

A kupon bemutatásával **15 000 Ft helyett 6000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot. GYH1303

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
(06 1) 450 3333 info@focusmed.hu www.focusmedical.hu

A jó példa mégiscsak számít

A hónap királynőjelöltje a Pécssett csak „400 ágyas”-ként emlegetett PTE Klinikai Központban dolgozik, intézetvezető asszisztensként. Az intézet a központ legfelső emeletén foglal helyet, így tágas erkélyéről végig lehet tekinteni az egész városon.

– Szülésznőként kezdtem, mert a gyermek születésének misztikumát egészen közelről szerettem volna megismerni. A technika robbanásszerű fejlődése vonzott a radiológiára, a képalkotó diagnosztikához. A „lifelong learning” elvét vallom, folyamatosan képezem magam. Diplomás ápolóként végeztem, jelenleg intézetvezető asszisztensként dolgozom, több mint 100 munkatárs munkáját irányítom. 2010 és 2012 között az egyetemen tagja voltam a 33 tagú szenátusnak. Hetedik éve viszem egészségügyi vállalkozásunkat cégvezetőként. Termográf és ultrahangvizsgálatokat végzünk, állapotfelmérést, amelynek eredményétől függően szakorvoshoz küldjük a klienseinket. Nagy hangsúlyt fektetünk az életmód-tanácsadásra. Fontosnak tartom, hogy a betegségek okát és ne csak a tüneteket szüntessük meg, és ha lehet, természetes gyógymódokkal. Talay természetgyógyász, reflexológus szakon végeztem. Nagyszerűen tudom használni az egészségügyben 25 év alatt szerzett tapasztalataimat a természetgyógyászat területén.

Ennyi munka mellett nyilván ki kellett alakítania valamilyen hatásos stresszkezelő, betegségmegelőző módszert önmaga számára.

– A betegségmegelőzésben többnyire csak a helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás szükségességét hangsúlyozzák. Szerintem alábecsülik egy jó párhuzamos, a harmonikus családi élet szerepét az ember életminőségében. Én elváltam ugyan, de 10 éve egy nagyszerű emberrel élek, a párhuzamos kiengyensúlyozott. Két lánygyermekem van. Ildikó 21 éves, sportmenedzsernek tanul, fitneszedző, az egészség mintaképe. Gyakran látogatom kangoo-edzéseit. Csenge 16 éves, 8 évig táncművészeti iskolába járt, jelenleg a nyelvtanulás érdekli (francia, olasz, angol). Nagyon büszke vagyok rájuk. Párom nagylánya 21 éves, ő a gyógytornász szakot kezdte idén az egészségügyi főiskolán.

Egyes egészségudatára nevelő kampányok megirigyelhetnék ezt az eredményt!

– Nem erőltettük, hogy a gyerekek ennyire egészségesen, sportosan éljenek, de úgy látszik, hogy a jó példa mégiscsak számíthat valamit... Apró odafigyeléssel észrevétlenül lehet befolyásolni az életüket, például nem adok pénzt arra, hogy az iskolai büfében vásároljanak ki tudja, milyen ételeket, hanem reggel én csomagolok nekik szendvicset.

Földvári István ■

Kedvenc könyv: Updike Nyúl-sorozata. Csenge megszületése előtt kosárlabdaedzőként is dolgoztam, a *Nyúl szív* című regényben pedig Harry Angstrom szívinfarktuszban hal meg egy kosárlabdapályán.

Kedvenc étel: Csirkemell aszalt szilvával, sajttal töltve. A szervezet tudja, mire van szüksége, a lényeg a jó minőség és a rendszeresség.

Kedvenc program: Fontosnak tartom a karitatív szolgálatot, a Pécsi Első Lions Klub tagja vagyok.

Szponzoraink:



PHYSIOMER



Szájhigiéne

A száj szervezetünk védelmi rendszerének is része. Egy halom idegen anyag, fertőzés, vírus, baktérium kerül akaratlanul, óhatatlanul a szánkba. A szájüregben képződő nyál fertőtlenítésre, baktériumok ölésére alkalmas összetevőt tartalmaz. Így hát nem is butaság, hogy sérülés, vérzés esetén szánkba vesszük vagy megnyálazzuk a kisebb sérülést szenvedett ujjunkat vagy más testrészünket.

Annak ellenére, hogy a nyál a nyálkahártyával közösen védelmi feladatokat lát el, nem tudnak minden fertőzést kivédeni. Erősítésre, támogatásra szorulnak, ami nem más, mint a szájhigiéne, vagyis a szájüreg tisztítása és tisztán tartása. Legismertebb módja a fogmosás, a fogazat tisztítása. Ez többnyire fogkefével és fogkrémmel történik. Érdemes az alapos tisztításra alkalmas, megfelelő szálerősségű és szálsűrűségű keféet választani. A fogkefék feje különböző méretű, a gyermekeké kisebb, a felnőtteké nagyobb. A fogkefék néhány hét alatt elhasználódnak, ezért megfelelő gyakorisággal újra kell cserélni azokat. A fogkrémek is többfélék, vannak fluor- és mentoltartalmúak, és vannak ezektől mentes készítmények. A mentoltartalmú fogkrém nem ajánlatos homeopátiás szert szedőknek. Számukra a speciális homeopátiás vagy más, mentolmentes fogkrémnek és szájjápolási terméknek ajánlhatók. A patikákban és drogériákban kapható kifejezetten hidegremelegre érzékeny fogazathoz való fogkrém. A fogmosás rendkívül fontos, de sok esetben nem elégséges. Kiegészítésként szükséges lehet fogselymek alkalmazására, hogy a fogkefék által el nem érhető, nem tisztítható részeket, fogközöket is megfelelő módon megszabadítsuk az esetleges ételmaradékoktól. Az ételmaradékok a nyál emésztő hatására már a szájban emésztődni kezdenek. Ha alkalmas módszerrel nem távolítjuk el a szájüregből, kellemetlen szagúvá válnak, és kiváló táptalajt adnak bizonyos baktériumok vagy gombák szaporodásának. A kellemetlen szájszagot szájvizekkel, szájjöblítővel csökkenthetjük, illetve megakadályozhatjuk. Ezek alkalmazása kicsit macerás, legalábbis mosdó szükséges hozzá, ezért a reggeli és esti, esetleg fogmosás utáni időszakot lehet ajánlani. Ha a kellemetlen szájszagot napközben is el akarjuk kerülni, alkalmasak lehetnek az egyszerűen alkalmazható szájspray-k.

A szájüreg tisztán tartása, a szájhigiéne a szervezet egészének megvédése szempontjából is elengedhetetlen. A jól ismert herpesz is gyakran jelenik meg a szájban, illetve a száj környékén. A herpesz vírus okozza, az a vírus, ami gyakorlatilag együtt él velünk, csaknem mindannyian estünk már át herpeszfertőzésen, de a kiújulástól csak legyengült, több mikroba által támadott egyéneknek van félnivalójuk.

A kisgyermek, akik a világ megismeréséhez a szájukat, az izlést használják, gyakorta szereznek kisebb-nagyobb fertőzéseket, amik a szájban kiütéseket, hólyagokat, aftákat okoznak. Ezek nem súlyos megbetegedések,



Dr. Sánta Zsuzsanna, szakgyógyszerész
E-mail: santa.zsuzsa@gmail.com

Kedves Olvasóink!

Tanácsstalan, hogy mi legyen a házi patikában, vagy milyen lázcsillapítót adhat egy kamasz gyereknek? Megkérdezheti gyógyszerész szakértőnkől!



de rendkívül kellemetlenek. Gyakran akadályozzák az evést-ivást, csípő, viszkető érzést okoznak, ez pedig kicsi gyerekeknél a folyadék elégtelen felvétele esetén súlyos állapotot, kiszáradást hozhat létre. A szájban keletkező fertőzéseket megfelelő szerekkel szoktuk esetelni, esetleg alkalmas szerekkel bekenni, vagy fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatású öblögető szerrel öblögetni.

A probiotikumok is segíthetnek a szájhigiéne fenntartásában, mert ha szaporítjuk a jótékony hatású baktériumokat, melyek egészséges esetben is élnek szervezetünkben, kisebb ételtér jut a betegséget okozóknak, sőt, akár ki is szorulhatnak, ezzel is akadályozva a fertőzések kialakulását.

A téli szeles időkben, de ugyanúgy erősen napos időben is könnyen kiszáradhat az ajkunk, a kicserepesedett, sebes száj nem esztétikus, és nyílt út a fertőzéseknek. Kivédésére használjunk ajakírt, szájjvédő krémet, kenőcsöt.

hirdetés

Sminktanfolyamok Mindenkinek!



Hivatalos felnőttképzések a MASK Sminkiskolában!

Afsz nyilvántartási szám:01-01538-01

Professzionális sminktanfolyamok az
alapoktól a Maszkmester szintig.

Előképzettség nem szükséges, kedvező fizetési
feltételek, maximum 5 fős csoportok.

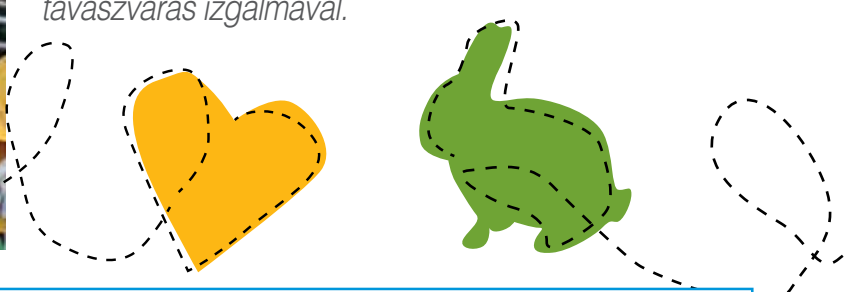


Nálunk mindenki
megtanulhat sminkelni!

www.masksminkiskola.hu
masksminkiskola@gmail.com
+36-1-354-0708, +36-30-273-7269

Ajándék Húsvétra!

Akár három napig tartó táncmulatsággal, mint Bulgáriában, akár aragóniai szokást követve nagypénteki dobolással, akár a gyermekkorunktól megszokott tojásfestéssel ünneplik, a húsvét nemcsak a keresztények lelki megújulásának, de mindannyiunk esetében a testi felgyógyulásnak is szimbolikus időpontja: már a kereszténység előtti időkben összenőtt a tavaszvárás izgalmával.



HÚSVÉTI AKCIÓ!

Kevés a pénze, de mégis szeretné meglepni valamivel családtagjait, kedvesét, barátait húsvétra? Mi segítünk! Válogasson kedvére teljes választékunkból. Március 1–31-ig minden Monemu termék **20%-kal** olcsóbban vásárolható meg.

Monet 2000 Kft.

2133 Szőliget, Mátyás király u. 25., Lakatos Ferenc – 06/30-246-3099

@:monet2000@invitel.hu

www.monemu.hu



GASTRO-BON rágótabletta Ajándék húsvétra is! GONDTALANUL ÉTKEZHET



Hazai gyártású termék

Édesgyökér-kivonata bevonja, támogatja a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit a gyomorsavval szemben. Probiotikum összetevőivel alkalmas

- a nyelőcső normál érzetének fenntartására;
- a gyomor- és bélfőra, az emésztés segítésére;
- a tejcukorlebonthatás támogatására.



Keresse patikákban, bioboltokban!

Expressz szállítás: Tel.: 06/30-2100-155, www.pharmaforte.hu

A víz a bőr életető ereje!

ÚJDONSÁGI
1660 Ft

AKCIÓ!
1850 Ft
2490 Ft helyett

A leghatékonyabb hidratációt és regenerációt lehet elérni a **HYALURONSAV** és **PHYTOHORMON** tartalmú gél és krém rendszeres használatával. A hialuronsavmolekula óriási vízmegkötő képességgel rendelkezik, ennek köszönhetően segíti a bőr hidratálását, megakadályozza kiszáradását, készlelteti a ráncosodást. A bőr fiatalos, feszes és ellenálló lesz. A phytohormon stimulálja a hámsejtek szaporodását, védelmezi a kötőszöveti alapállomány fehérjéit (elasztin, kollagén).



Gyártó: ProtoLAB Kft. www.protolab.hu Tel.: (23) 367-188 Mintautlet: 1023 Bp., Kékgolyó u. 12.

Időskori látászavar

Az időskorban kialakuló sárgafolt-elfajulás, orvosi műszóval makuladegeneráció meglehetősen alattomos folyamat, sokakat érint, viszonylag gyakori. Szerencsére nem jár teljes látásvesztéssel, de éppen elég, hogy csak a perifériás látási észlelési mező marad meg. Gyógyítani ma még nem lehet a kórt, de a folyamatot lassítani igen.

Úgy vigyázz rá, mint a szemed világára, mondjuk, ha valami különösen nagy értéket bízunk valakire. Külső erőkre a szemhéj olyan reflexszerű gyorsasággal reagál, hogy a rövid idő egyik – bár fizikailag kevésbé egzakt – meghatározásává vált a „szempillantás”. Mindenki nagyon félti a szemét, pedig az élet során rengeteg kellemetlen hatás éri, a portól, pollentől a baktériumokon át a mechanikus sérülésekre. Van azonban olyan betegség is, amelyről az ember a legkevésbé tehet, mert a szemfenéken alakul ki, ráadásul időskorban, amikor a látás élessége amúgy is romlik, köszönhetően a szemgolyót mozgató izmok ellanygulásának. Ez a szembetegség a sárgafolt (makula) kóros elfajulása (degenerációja).

Hogy megértsük, mi ez a folyamat, egy kicsit el kell mélyednünk a látás élettanában. Nem térünk ki a szemgolyó és a szemlencse funkcióira, hiszen e betegség megértéséhez egyedül a szemfenék beidegzését kell megismeri. A szemfenéket a retina borítja, amely erekkel dúsan átszőtt ideghártya. Ennek közepén helyezkedik el a látás



Hogy jobban lássalak

Jellemzően angol nyelvterületen divatosak az úgynevezett „öregbetűs” könyvek, a megszokottnál nagyobb, ezért az idősök számára is olvasható betűmérettel készülő kiadványok. Kiadásuk roppant drága, megoldást a változtatható betűméretet kezelni tudó e-bookok vagy tabletek hozhatnak.

szempontjából kulcsfontosságú sárgafolt, ahol a legsűrűbb az idegek hálózata, és éppen ezért itt alakul ki az éleslátás. Nagyjából erre a részre vetül az észlelt tárgy, jelenség közepe.

— hirdetés —

NEHÉZSÉGET OKOZ A VÁSÁRLÁS? NEM LÁTJA A TERMÉKEK ÁRÁT?

Eljen Ön is az Ocuvite Bónusz-programmal!

6 db Ocuvite bónuszmatrica összegyűjtése után egy teljes doboz Ocuvite ajándék - részletek a termék dobozán.

ÓVJA ÉLESLÁTÁSÁT! Próbálja ki az Ocuvite® LUTEIN forte étrend-kiegészítőt

A látóidegek fényérzékő receptorai kétfélék: csapok és pálcikák. Az előbbiek a színek és éleslátás felelősei, míg az utóbbiak a fényérzékéléséi. Általuk látunk éjszakai is, ha nem is olyan jól, mint a macskák vagy baglyok. A csapok a sárgatest területén vannak döntő többségben, míg a pálcikák a retina szélein.

Az ember élete során milliárd és milliárd képet közvetít a szem az agy felé, nappal és éjjel, mindenféle működési zavar nélkül. Ám – nem tudni mi okból – egyszer csak az érhálózat burjánzani kezd, vagy éppen „kiszárad”, és az ember azt veszi észre, hogy nem elég éles a látása, sőt lassanként egyre homályosabb, s már csak a perifériás látása, fényérzékése mondható kielégítőnek.

A makuladenerációnak kétféle változatát különböztetik meg, a „szárazat” és a „nedveset”. Az elsőben a sárgafolt ismeretlen okokból elvékonyodik, és az idegsejtek felszívódnak. A nedves változatban az érhálózat kórosan megvastagodik, vér és folyadék szivárog belőle a sárgatestbe, amely behegesedik, lehetlenné téve az éleslátást. Ez a változat többnyire először az egyik szemem alakul ki, aztán a másik retinája is érintett lesz. A száraz változat lassabban fejlődik, mint a nedves. A beteg többnyire azt veszi észre, hogy hiába fókuszál erővel, nem látja a tévé, az újság, a könyv közepét, csak a széleit.



A szemvédelem bibliája

Több más szembetegség mellett a makuladeneráció kialakulásában is szerepet játszik az UV sugárzás, amely rövid idő alatt csak kisebb károsodást okoz (ilyen pl. a néhány nap alatt kiheverhető, ám kétségtelenül fájdalmas hóvakság). Hosszabb távon kiteve hatásának azonban a szemben bekövetkező például a kötőhártya megvastagodása, gócképződés indulhat meg. Kiemelkedő fontosságú, hogy megvédjük szemünket a káros UV sugárzástól!

A kezelések módjai

A makuladeneráció gyógyíthatatlan betegség, de a kórfolyamatot azért lehet lassítani. A főszívódó, száraz változatot például közepsúlyos állapotban szokták kezelni extra nagy adag C- és E-vitaminnal, valamint béta-karotinnal; ezek mind erős antioxidánsok. A nyomelemek közül a cink és a réz lassítja az elfajulást. (Az enyhe vagy a nagyon súlyos változatot még és már hiába kezelik a fenti módon.)

A nedves változat esetén lézerrel elroncsolják a sárgafoltot károsító ereket. Ennek kidolgozták olyan változatát is, amelyben intravénás adagolású anyaggal érzékenyebbé teszik a szem ereit a lézerre, amely így eredményesebben pusztítja el azokat. Egy harmadik változatban infravörös lézerrel, meleg eljárással teszik tönkre az érburjánzást.

A kórházi, orvosi kezeléseken túl otthon is lehet segíteni a gyengén látókon. Nagyítókkal, erős olvasószemüvegekkel, képvétőkkel lehetővé tehetik számukra, hogy a szem romlása ellenére lássanak. Ma már van olyan eszköz is, amely kinagyítja, sőt a retina bizonyos felületeire közvetíti a számítógép üzeneteit, adatait, vagy akár géphangon föl is olvassa. Így nem marad magára a makuladenerációban szenvedő idős beteg a lassan romló látásával és ennek lelki terhelével.

A túlsúllyal is összefügghet?

Az Archives of Ophthalmology című szemészeti szaklapban megjelent cikk szerint a Harvard egyetem egyik kutatócsoportja már 2005-ben lehetséges összefüggést talált az időskorban kialakuló makuladeneráció és az elhízás között.

A csípő és a has tájékán lerakódó felesleges kilók a vizsgálat szerint jelentősen növelték a betegség súlyosbodásának esélyeit. A visszafogott zöldségfogyasztást, az UV sugárzást és a dohányzást korábban is a nyilvánvaló kockázati tényezők közé sorolták – ám sejtethető volt, hogy vannak még további életmódbeli indokok is a háttérben. A legegyszerűbb magyarázat, hogy az érintettek a kis mennyiségben magukhoz vett zöldségek és gyümölcsök miatt nem jutnak hozzá a szükséges, szemet védő antioxidánsokhoz (mint például a C- és E-vitamin) vagy a cinkhez. Egy másik elmélet szerint a zsírszövetek fokozottan termelnek gyulladást serkentő anyagokat, míg megint mások ugyancsak a zsírszöveteket okolják azért, hogy visszatartják a szem számára fontos antioxidánsokat. A lényeg: addig is, amíg eldől a kérdés, érdemes kontroll alatt tartani testsúlyunkat, és egészségesen étkezni!

Jakab István ■

Piros füzeten nem marad otthon a házi

Öltözz pirosba, és mutasd ki a szereteted

A Szemem Fénye Alapítvány harmadik Öltözz pirosba! akciójával 2013. február 15-én ismét egy közösségi, karitatív megmozdulásra és egy egyszerű támogatási lehetőség megvalósítására invitált mindenkit.

A koncepció idén is egyszerű volt: a résztvevők viseljenek egy piros ruhadarabot vagy kiegészítőt, és töltsék el a napot együtt, jókedvűen, a piros szín és a jótékonykodás jegyében. Február 15-én egyenek piros ételeket, igyanak piros italokat, készítsenek ilyen színű műalkotásokat – ezzel fejezzék ki szolidaritásukat a Szemem Fénye Alapítvány pártfogoltjai, a súlyosan beteg gyermekek felé. Ezt követően adományozzanak kétszáz forintot: amivel a pécsi Dóri Ház – Magyarország első gyermek hospice házának – működését támogatják.

A szervezet 2011 novemberében tartotta első Öltözz pirosba! kampányát. Egyetlen napon több mint 170 közösség, több mint ezer ember öltözött pirosba, és közel 1 700 000 forintot gyűjtöttek a résztvevők. Az idekötő jóval magasabbak lesznek, az alapítványhoz lapzártánkig folyamatosan érkeztek be a felajánlások és a különböző közösségek által szervezett megmozdulásokról készült beszámolók, tudósítások – ezek száma akkor már meghaladta a 180-at!

Képriportunkban azt mutatjuk be, hogyan csatlakozott az akcióhoz a budapesti Forrai Kéttannyelvű Gimnázium – talán kedvet csinálva ahhoz, hogy jövőre az eddigieknél is több oktatási intézmény vegyen részt az eseményen. Digitális kiadványunkban videóösszeállítást is láthatnak!

A programról bővebben a www.szememfene.hu oldalon olvashatnak.

Bölgvári István ■



Elemükben vannak a színjátszók



Elegancia pirosban



Divattervezésből, dekorációból jeles



Az ihlethez csak piros festék kell



Amikor nem a márkája fontos

— hirdetés —

HOGYAN ÓVHATJUK A MAKULÁT?

Új A BILUTIN-Omega minden hatóanyagot tartalmaz, ami a szemnek naponta szükséges, újdonság a DHA (omega-3 zsírsav) komponense, a makula építő komponense.

Pharmaforte

BILUTIN-Omega

- Antocianin tartalma óvja a makula hajszálereit, vérkeringését.
- Luteintartalma a makula és a szemlencse egészségét segíti.
- Vitamin-szelén-lutein kombinációja a szem idő előtti öregedése ellen hat.
- A szem frissességét támogatja a számítógépes munkák során.

Megújított összetétel:

DHA+EPA omega-3 zsírsavak feketeáfonya-kivonat 120mg!
LUTEIN 10mg!
cink, réz, szelén, béta-karotin, C-, E-vitaminok

Hazai gyártású termék.

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
Rendelhető telefonon 06-30-2100-155, interneten:
www.pharmaforte.hu

Biztos rossz a mérleg

Az elhízás átprogramozza az agyat

Miért szembesül számos diétázó azzal, hogy erőfeszítése dacára a mérleg hétről hétre többet mutat? Károlyné Csicsely Katalin dietetikus, az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet munkatársa szerint a divatos fogyókúrák egyik fő gondja, hogy rövid idő alatt akarnak eredményt elérni.

– Nem lehet elégszer elmondani, hogy hazánkban az elhízás népbetegség, a lakosság mintegy 45%-át érinti – mondja a szakértő. – A túlsúly felelhet többek között a 2-es típusú cukorbetegségért, izületi bajokért, szív- és érrendszeri betegségekért, és így tovább. A divatos diéták közül sok szélsőségesen egyoldalú, megvonják például a szervezetből a zsírt vagy szénhidrátot, esetleg túlzott mennyiségű fehérje bevitelét írják elő. Az egészséges diéta a kiegyensúlyozott étrenden, illetve az egyidejű életmódváltáson alapszik. A kitartáson kívül az is alapvető, hogy reális célokat tűzzünk ki magunk elé. Az egészségünket kockáztathatjuk, ha heti 0,5-1 kg-nál többet fogyunk.

Kiegyensúlyozottan

Az egészséges fogyókúra alapja a dietetikus szerint egyszerű: kevesebb kalóriát kell fogyasztani, mint amennyit a szervezet felhasznál. A hölgyeknél 1200-1400, férfiaknál 1400-1800 kilokalória



Fejben dől el

Malcolm Low kutatócsoportja a michigani egyetemen egereken vizsgálta, befolyásolja-e a fogást a túlsúlyosan eltöltött idő hossza. A rágcsálóknál egy ponton túl az elhízás visszafordíthatatlanná válik a szigorú koplalás és a mozgás dacára. Low szerint a régóta tartó elhízás a szervezet átprogramozza a normális testtömeget. Dietetikus szakértőnk szerint viszont nincs reménytelen eset.

bevitelle kell a fogyáshoz. – Természetesen a bevitt energia mennyiségét személyre kell szabni: számítsd például a fogyni vágyó életmódja, testsúlya, kora – mondja Károlyné Csicsely Katalin.

– Lényeges, hogy a kúrás étrend kiegyensúlyozott legyen, tartalmazson rostot, vitamint, ugyanakkor ne legyen benne cukrozott ital, fehér kenyér – hangsúlyozza a dietetikus. – Az étrendet a zöldségek, gabonafélék, sovány húsok határozzák meg. Az étkezéseket osszuk el napi 5 alkalomra: ha többször eszünk keveset, gyomrunk összehúzódik. Meg kell barátkozni a mérleggel, és mindennap ráállni. Nem baj, ha súlyunk stagnál, hiszen 2-3 hét alatt szokja meg a szervezet az alacsonyabb kalória bevitelt: ekkor nem szabad feladni a diétát – magyarázza a szakértő. – Ekkor jut igazán szerephez az alapanyagcserét fokozó mozgás – az életmódváltásnak legyen része a rendszeres, heti 3-szor 30 perces testmozgás. Vezessünk diétás naplót, hiszen az alkalmanként fogyasztott pár szemogyoróval, nápolyival stb. akár napi 1000 többletkalóriát is fogyaszthatunk.

Kitartóan

Visszatérve a különböző csodamódszerekre: ha valaki túlsúlyos, annak a szakember szerint nem elég kampányszerűen fogynia, egész életében figyelnie kell a súlyára. – A népszerű diétákkal sokszor túl kevés, napi 1000 kalóriányi vagy még kevesebb energia kerül a szervezetbe – magyarázza a dietetikus. – Az alapanyagcsere ezért lecsökken, így testünk még ebből a viszonylag kevés energiából is képes tartalékolni. Miután pedig a fogyókúrázó (általában 3-4 hét után) ráun a diétára, és visszatér korábbi étrendjére, szervezete jobban felhasználja azt, mint a diéta előtt: készul a következő éhezésre. Magyarul a páciens ismét hízásnak indul.

Papp Gyula ■

Mit tehetünk a székrekedés ellen?

Kevés olyan ember van manapság, aki elmondhatja magáról, hogy világeletében rendben volt az emésztése, és még soha nem szenvedett székrekedésben. A szorulás kialakulásáért általában a rohanó, stresszes, mozgásszegény életmódunk és egészségtelen táplálkozásunk a felelős. Ezeket legtöbbször nem tudunk változtatni, és akár az is előfordulhat, hogy az életmódváltás sem hozza meg a kívánt hatást. Ilyenkor érdemes gyógyszeres segítséghez fordulni.

A székrekedés kialakulásának hátterében a modern életformánkat jellemző civilizációs jelenségek a felelősek. A felgyorsult élettempóval ugyanis együtt jár a helytelen és rendszertelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, az állandósult stressz és a megszokott életvitelünket érintő folyamatos változás. Ehhez járul még hozzá, hogy bizonyos gyógyszerek (pl. az egyre többet által szedett antidepresszánsok) és egyes betegségek (pl. a mind többeket érintő cukorbetegség) hatására szintén gyakran alakul ki szorulás.

Sok esetben az életmódváltás is megoldás lehet: elegendő, ha többet mozgunk, kiegyensúlyozottabban étkezünk, vagy ha megpróbáljuk elérni, hogy ne érjen bennünket sok stressz. Manapság azonban sajnos egyre kevesebb embernek van ideje vagy lehetősége arra, hogy életvitelének gyökeres megváltoztatásával tegye rendbe emésztését. Márpedig a gyakori szorulás jelentősen rontja az életminőséget. Ezzel a problémával küzdők gyakran panaszkodnak fáradtságra, puffadásra és hasi fájdalmakra, amelyek folyamatosan megkeserítik életüket.

Vajon van-e hatékony megoldás a székrekedés ellen?

Ha az életmódváltás nem hozta meg a kívánt eredményt, érdemes gyógyszeres segítséghez fordulnunk. Nem árt azonban alaposan végig gondolnunk, hogy mik azok a szempontok, amelyeknek, egy hashajtónak mindenképpen meg kell felelnie. Fontos hogy **hatásos** legyen: szüntesse meg a szorulást, és segítse elő a természetes bélmozgást. Emellett legyen **kíméletes**: ne terhelje feleslegesen a szervezetünket, ott hasson, ahol kell. Végül, de nem utolsósorban kiemelt szempont a kiszámíthatóság: egyéni szükségletek szerint lehessen adagolni a készítményt.

A felsorolt elvárások alapján ideális megoldást jelent a **Guttalax® cseppek alkalmazása**.

A **Guttalax® cseppek** egyéni adagolhatóságának köszönhetően a család minden tagja használhatja: a nagymama, a nagypapa, a szülők és orvosi utasításra a gyermekek is. Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható. Emellett aranyeres panaszok esetén is ideális segítséget jelent a széklet lágyítására s így a székeléssel járó fájdalom elkerülésére.

— hirdetés —

LAPOS HAS A CÉLJA? VAGY „CSAK” EGÉSZSÉGÉT VÉDENÉ?

GARCINIA-Arany
étrend-kiegészítő

Hatóanyagai klinikailag egyenként eredményes dózisban.

- HCA komponense segíti az étvágy kontrollálását, növeli a teltségérzetet.
- Fokozódik a zsírégetés fáradtságérzet nélkül.
- 1-1 kapszula főétkezések előtt,
- Egészségmegőrzésre és a vonzó testforma elérésére.

SÚLYKONTROLL TERMÉSZETESEN!
EGYENLETES, TARTÓS!

ÖSSZETEVŐK:
GARCINIA (TERMÉSZETES HCA FORRÁS) ÉS ZÖLD TEA KIVONATAI KRÓMMAL ÉS L-KARNITINNEL

Keresse gyógyszertárakban és bioboltokban.
Házhoz szállítás: Tel: 06-30-2100-155;
www.leszeretnekfogyni.hu

— hirdetés —

SZÉKREKEDÉS?
Guttalax cseppek – Szükség szerint!

- ✓ **Hatásos:** megszünteti a székrekedést.
- ✓ **Kíméletes:** megkönnyíti a széklet ürítését: az aranyeres panaszok esetén ideális segítség a széklet lágyításában; hatóanyaga csak a hatás helyén a vastagbélben szabadul fel, nem terheli a szervezetet feleslegesen.
- ✓ **Kiszámítható:** egyénileg adagolható csepiforma; hatása 6-12 óra alatt jelentkezik.

#1 A Guttalax cseppek Magyarország első számú hashajtója!

www.szorulas.hu

A Guttalax 2,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek recept nélkül kapható nátrium-pikrosulfát hatóanyagú hashajtó gyógyszer.

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

Behálózott netfüggők

Az internet eleinte kizárólag hasznos információforrásnak bizonyult, ám gyors fejlődése a felhasználók táborát drasztikusan kiterjesztette. A világ ismeretanyaga bárki számára pár gombnyomással elérhetővé vált, akár az utcára sem kell kilépni, személyes találkozások nélkül bonyolíthatjuk az életünket. Mindentől szinte pillanatok alatt megváltoztak az emberek gondolkodási sémái, magatartásuk, nyelvi-kommunikációs eszközeik.

Egyedülálló „megosztandó”

Az új életforma kialakította a maga pszichés zavarait is: az elmagányosodást, a valós világtól való elszigetelődést; sőt a túlzott használat okozta internetfüggőséget is. Ez a fajta függőség nehezen meghatározható jelenség, hiszen az internethasználat beivódott a hétköznapjainkba, tárgyá egy társadalmilag elfogadott eszköz, amit mindannyian használunk. Nehéz meghúzni a józan felhasználás és a függőség határvonalát. Emiatt az internetfüggők iránt a társadalmi tolerancia nagyobb, mint egyéb addikcióknál. Legtöbbször nem is tekintik betegségnek, így az alattomosan akár végzetessé erősödhet.

Ezért világszerte vizsgálják a szakemberek a jelenséget, kutatják, miként hat a napi több-

órányi internethasználat hosszú távon a viselkedésre, társas kapcsolatainkra. Igyekeznek meghatározni a betegség mibenlétét, hiszen a mai pszichológushallgatók között már lesznek, akik ennek az új betegségnek a gyógyítására fognak szakosodni.

Kimberly Young brit pszichológus – aki jelenleg egy, a netfüggőség kezelésére létrehozott angliai központ vezetője – 1996-ban a világon először határozta meg az új típusú szenvedélybetegséget, felállítva pontos kritériumrendszerét. Szerinte az internetfüggőség – és ezen belül a kóros közösségioldal-függésnél – elsősorban nem is az számít, hogy valaki mennyi időt tölt a világhálón, hanem ennek kihatása az életére. Aggasztó jel lehet, ha ez a tevékenység zavart okoz a személyes kapcsola-

tokban, a munkában vagy a tanulásban, esetleg megakadályozza a normális napi életvitelt. A kóros nethasználat addig fokozódhat, míg a függő életét már a kibertér uralja.

A net a tojás, a tyúk a depresszió?

Kiderült, hogy a tinédzserek többsége naponta több órát is gép előtt tölt, vannak fiúk, akik hetente 20 órát, a megkérdezetteknek pedig legalább 4%-a már internetfüggő, azaz nehezen válik meg az internettől, ha mégis kénytelen, akkor ideges, ingerült, úgy érzi, lemarad valamiről. Gyakrabban depressziósak és keverednek súlyos verekedésekbe, mint a többiek. Megállapították továbbá: hogy azok a fiúk, akik e betegségben szenvednek, gyakrabban dohányoznak és használnak drogokat. A fel-

mérés vezetője, Timothy Liu és kollégái a Yale Egyetemről ugyanakkor leszögezték: nem tudtak egyértelmű bizonyítékot találni arra, hogy az internethasználati szokások összefüggésbe hozhatók-e a depresszióval vagy a droghasználattal. „Azért töltenek el annyi időt a neten, mert depressziósak, vagy azért depressziósak, mert túl sok időt fordítanak az internetre? Olyan ez, mint a tyúk meg a tojás kérdése” – mondta Elias Aboujaoude, a Stanford Egyetem kutatója, aki maga nem vett részt a kutatásban.

Amiben az óvodás is profi

Vitathatatlan, hogy a gyermekek és fiatalok védelme az internet kóros használatával és tartalmaival szemben égetően aktuális kérdés. Már az óvodások is teljes természetességgel nyomkodják a billentyűzetet, a kisiskolások délutánokon át chatelnek, a kamasz gyerekek napokon keresztül csak a géppel játszanak.

Különösen résen kell lenni a szorongásra hajlamos gyerekeknél, akik gyakran menekülési útnak választják a képernyőre rajzolódó világot, ami

Nem tiltani, alkalmazkodni kell

Az internettől való eltiltás ugyan sokak számára hatékony megoldásnak tűnhet, de ezzel az internet előnyeitől is megfosztják gyerekeiket. Márpedig a világhálóknak több értékes tulajdonsága van, mint kockázata, hiszen kitűnő terep a tanulásra, a szabadidős tevékenységekre. Célravezetőbb – bár nagyobb kihívást jelentő feladat – megtanítani a gyerekeket az internet tudatos használatára, pozitív lehetőségeinek felfedezésére. Segíteni kell megtalálni azokat a honlapokat, amelyek a gyermekek számára érdekesek, hasznosak és szórakoztatók. Közös szűrőfeltevéssel megszerzett közös tapasztalatok könnyítik meg a jövőben az internethasználat-tal kapcsolatos pozitív és negatív élmények megbeszélését. Akár szabályok is felállíthatók a szűrőfőzés célját és idejét illetően. Emellett szoftveres szűrőprogramok is segíthetnek, azonban a technikai megoldások csak kiegészítik, soha sem helyettesíthetik a szülői felügyeletet, gondos irányítást.



53%

Nem vagyok függő, csak ránézek

Az Intersperience közvélemény-kutató több mint ezer embert kérdezett meg arról, milyen a viszonyuk az internethez, majd megkérték őket, hogy 24 órán át nélkülözzék azt. A megkérdezettek 53 százalékát dühítette, hogy nem tud felmenni a netre, 40 százalékuk pedig kirekesztettnek érezte magát a világháló nélkül. Megvallották, hogy az internettől való tartózkodás olyan volt számukra, mintha az ivásról vagy a dohányzásról kellett volna lemondaniuk.



Önmek egy új betegsége van!

A rémisztő kutatási eredményeket látva az Amerikai Pszichiátriai Szövetség 2008-ban úgy döntött, hogy az internetfüggőség olyan általános rendellenességgé vált, hogy be kell kerülnie a mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyvébe. 2013-tól pedig már hivatalosan is pszichiátriai betegséggé nyilváníthatják.

eltereli figyelmüket félelmekről és aggodalmairól – persze csak átmenetileg. A depressziósok negatív gondolatai is egy ideig visszaszorulnak a számítógép előtt töltött órák idejére, ám hosszabb távon növelik a stresszt és az elszigeteltséget. A magányosoknak sokszor egyszerűbbnek tűnik a közösségi oldalakon, chaten, internetes játékok segítségével se keltyes barátságokat kötni. Kockázatos időszak lehet a betegség vagy baleset utáni lábadozás, mert a győzőr unalom ellen számtalan megoldást kínál a játékok, blogok, filmek és zenék színes palettája.

Odafigyeléssel azonban hatékonyan megelőzhető a baj. Az esetlegesen már kialakult függőség okának feltárásával és megoldásával kezdődhet csak meg a gyógyulás. A szabadidő eltöltésére felkínált alternatívákkal elterelhető a netre irányuló figyelem. A barátok, a sport, az utazás, a zene, színház, mozi, kirándulás, az olvasás, a kézműves tevékenységek bármelyike megfelelő választás lehet. Segíthet a függőség megelőzésében, ha a netezés a kötelező feladatok (lecke, munka) elvégzése utáni „jutalomként” érhető el.

Gyula Andrea ■
hirdetés

Segíthetünk megszabadulni A SZEMÜVEGEKTŐL?

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜLI

Szabaduljon meg minden szemüvegtől egy életre!
A legújabb lézeres kezelésünk segítségével megszabadulhat nem csak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegtől, de olvasószemüvegtől is!

15 000 Ft értékű INGYENES VIZSGÁLATI KUPON
A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavítást megelőző alkalmassági szemvizsgálatot. GYH1303

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
(06 1) 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu

A komolyan vett tavaszi fáradtság

Amikor beköszönt a tavasz, sokan tapasztalnak ingerültséget, levertséget, rossz hangulatot, s olykor nem győznek eleget aludni. Aki már átélte, tudja, nem betegség verte le a lábáról, hanem a tavaszi fáradtság jelei ütköztek ki rajta – amire szintén érdemes komolyan odafigyelni.

Az emberi szervezet február végére, március közepére feléli az előző nyáron és ősszel elraktározott vitamin- és nyomelem-készleteit. Másrészt a téli fénytelenégből eredő idegi feszültség is ilyenkor fokozódik a látszólag oktalan ingerültségig. Egyénileg különböző mértékben, de az egyébként egészséges emberek is rosszul tolerálják a várua várt tavasz megérkezését.

A tavaszi fáradtság azokat viseli meg jobban, akik vashiányban szenvednek: a gyerekeket és a nőket. Ez utóbbira magyarázat a menstruáció, amit csak fokoz a vasban szegényebb téli

étrend. De ugyancsak veszélyeztetett csoport a változók asszonyaié, akik közt a tél végére könnyebben alakulhat ki depresszió. A gyerekek persze teljesen más okból vashiányosak – noha természetesen a vasszegény téli étrend náluk is ok –, elsősorban azért, mert keveset mozognak a szabadban, a komor szürke időben inkább a számítógép előtt ücsörögnek naphosszat. Ez kihat az iskolai viselkedésükre, dekoncentráltabbak, gyorsabban elfáradnak, és romlik a stressztűrő képességük is. A felnőtt társadalom is nehezebben teljesít ilyenkor, fáradékonyabb, szétszórtabb, hisz tartalékaikat szintén fölemészti az, hogy sok mindennek akarnak megfelelni, a munkahelyükön – vagy munkahelyeiken –, illetve otthon, s közben nem gondoskodnak a szervezet feltöltődéséről.

A tavaszi fáradtság nem betegség, de a következménye már lehet az. A legsúlyosabb következmény a klimaxos nőkre leselkedő tartósabb depresszió. A fiatalabbaknál a vérszegénység jelenthet gondot, de hullhat a hajuk, töredezhethet a körmük, ami a vashiányon túl összefügg a vitaminszint apadásával is. Nem csupán a vízben oldódó vitaminok napi pótlásával kell törődni ilyenkor, hanem a zsírszékletben oldódóakkal (A-D-E-K-vitaminok) is, ame-

A séta a futásnál is hatékonyabb

Nem csak a tavaszi fáradtság időszakában segíthet energiával feltölteni „telepeinket”, ha gyökeresen szakítunk azzal a berögzült szokással, hogy amikor kimerültnek érezzük magunkat, azonnal a lustálkodásba, még inkább az alvásba menekülnénk. A georgiai egyetem kutatási eredményei szerint heti háromszor 20 perc átlagos intenzitású aerob edzés, illetve ugyanennyi kevésbé megerőltető – nagyjából egy könnyű sétához hasonlítható – mozgás egyaránt 20-20%-os energiaszint-növekedést idézett elő az alanyoknál. Ugyanakkor az első csoport (tehát a futók) 49%-a érezte úgy, hogy jelentősen csökkent a fáradtságérzetük, ez az arány viszont 65%-ra nőtt a második (a sétáló) csoportnál. A tudományos kutatások kritériumainak megfelelően egy harmadik, kontrollcsoportként vizsgált társaság tagjaival nem végeztek semmilyen testmozgást – náluk nem is csillapodtak a kimerültség jellegzetes tünetei.

A georgiai kutatóknak egyelőre csak sejtéseik vannak arról, miképp zajlik a folyamat, amit azért valamennyien éreztek már, akik mondjuk egy újrív fogadalom vagy más „kényszer” hatására felülemelkedtek természetes lustaságukon, és rendszeresen futnak vagy otthoni edzéseket tartanak. Valószínűleg ösztönösen is a lehető legjobb módszert választják központi idegrendszerük stimulálására, valamilyen formában energiát táplálnak be, ahelyett hogy kávé vagy más izgatószer segítségével kizsákmányolnák a szervezetüket.



Figyelmeztető jelek:

- rossz közérzet, kedvetlenség, lehangoltság,
- reggeli fáradtságérzés, ha folyton kialvatlanok érzi magát,
- dekoncentráció, ok nélküli ingerültség, ha azt érzi, képtelen megfelelően ellátni a feladatait,
- sápadt bőr, karikás szem.

lyek a hámsejtek, a haj, a körmök épségéért is felelősek. Ezek közül kiemelendő a D-vitamin, amelyet a bőr a napsütés segítségével állít elő, s melynek hiánya a csontok deformálódását okozhatja. Egy kutatás szerint a hazai lakosság 70 százaléka D-vitamin-hiányban szenved a tél végére. A krónikus belgyógyászati betegségek – például a cukor-, szív- és érrendszeri kórképek, a magas vérnyomás – tünetei felerősödhetnek a tavaszi fáradtság hatására, akár kórházi kezelés indokoltságának mértékéig, ezekkel tehát nem lehet tréfálni.

Jakab István ■

9 tipp a tavaszi fáradtság ellen

1. Tartózkodjon minél többet friss levegőn, mert az aktiválja az immunrendszert! Sportoljon, sétáljon, végezzen kerti munkát! A tavaszi fáradtság egyik következménye a gyengébb immunitás, tehát öltözzön rétegesen!
2. Táplálkozzon változatosan, szedjen vitaminokat! A narancs, grapefruit, citrom, a cékla, a savanyú káposzta sok C-vitamint tartalmaz, ezeket fogyassza! De kiváló multivitamin-mix a nyers sárgarépból, céklából és almából készült frissen facsart lé. Ezekon kívül ajánlott a csírák fogyasztása.
3. Ha zárt helyen dolgozik, délidőben töltsön 10-15 percet intenzív sétával a szabadban! Lélegezzen mélyeket, tartsa oda legalább az arcát a napnak!
4. Növelje az alvásidőt az életkorának elvárható normális szintre! Ez felnőttnek minimum napi hat, gyerekeknek pedig minimum nyolc óra!
5. A gyógyfürdő vagy egy hétvégi wellness igazi feltöltődés. De aki nem engedheti meg magának, az pihenjen, lazítson egész hétvégén otthon, ha lehet, aktívan, mozgással!
6. Kerülje el a vashiányt! Tavaszi időben fogyasszon több vörös húst, halat, májat, spenótot!
7. A tavaszi szünet a mozgás jegyében teljen! Állatkerti séta, hegyi túra, sportolás a szabadban, mind kiváló program a gyerekek feltöltődéséhez is.
8. Kedvetlenség, levertség esetén a keserű csokoládé elősegíti az endorfin, a boldogsághormon termelését. Egy-egy kocka párnaponként még a vonalnak sem árt, hogy érvédő tulajdonságáról már ne is beszéljünk.
9. Napfürdőztesse az arcát, ez a lehangoltság legjobb ellenszere! Ugyanakkor kora tavasszal sem árt védekezni az UV sugarak ellen, hiszen a nap ilyenkor is erős. Még nem kell kihagyni a déli órákat, de muszáj kisebb faktorú – egyéni érzékenységtől függően 5–15-ös – napozókrémmel bekenni a bőrt.



hirdetés



TEAFAOLAJ

AZ ÁPOLT HAJÉRT



MEDINATURAL TEAFA SAMPON NORMÁL ÉS ZSIROS HAJRA

NEM TARTALMAZ: SLS-T, PARABÉNEKET, MESTERSÉGES SZÍNEZÉKET, ILLATANYAGOT

Kíméletesen tisztít, helyreállítja a fejbőr természetes egyensúlyát, szabályozza a faggyú termelődést, ezáltal különösen hatékony a korpás fejbőr kezelésére, rendszeres használatával a haj tiszta, ápolt, egészséges lesz.

A természetes teafa illóolaj fűszeresen kámforos, friss illatát a narancsolya) édes gyümölcsös illatával lágyítottuk.

MEDINATURAL TEAFA ILLÓOLAJ -100%-OS TERMÉSZETES

A fűszeres illatú TEAFA illóolaj leginkább fertőtlenítő, vírus-, és gombaölő hatásáról ismert.

Elsősorban gombásodásra hajlamos láb, zsíros, korpás haj, pattanásos bőr ápolására ajánljuk. Többek között használhatjuk még aromafürdőbe, aromalámpába légterek frissítésére, fertőtlenítésére.

A MEDINATURAL TERMÉKEKET KERESSE A PATIKÁKBAN!

www.medinatural.hu
www.facebook.com/MediNatural

A 90-es években átalakuló magyar társadalom akkori 40-es generációja szembe-sült néhány olyan evidencia megszűnésével, mint például az, hogy mindenkinek van munkahelye. Azóta volt idő „megszokni”, hogy állandó csak a változás tud lenni.



Munkahelyi szorongásaink

A magyar munkavállalók nagy része munkahelyének megtartását – némi költői túlzással éve – napi kihívásként éli meg. A megfelelni vágyás és a biztos jövedelem elvesztése miatti félelem, ez a két ellentétes irányba ható erő, egyszerre okozhat munkahelyi és otthoni problémát. Az egyik felerősíti a másikat: a megnyugodni nem tudó, folyton aggódo dolgozó hibát hibára halmoz, és hazatérve a család iránt érzett felelősség, valamint az egyre nehezebben beosztható pénz miatt éppen szeretteit bünteti idegességével, türelmetlenségével, rosszul kódolt gyerekevelési megoldásokkal, egyre feszültebbé váló házastársi kapcsolattal. Felmerül a kérdés: a stressz által kiváltott szorongás lehet-e „valódi” betegség? Az abból következő depresszió pedig nemcsak egy lelkiállapot, hanem kézzel fogható nyavalya?

– A szorongás valódi betegség – dönti el a kérdést dr. Török Irma háziorvos és a MÁV foglalkozás-egészségügyi szakorvosa. – A munka világa átrendeződött, új kihívások jelentek meg az egyén számára, ezáltal védtelenebbé is vált számos újonnan megjelent pszichés terheléssel szemben. A munkahely maga számos konfliktus forrása lehet. Ha például a dolgozót informálják a vezető, és részt vehet az őt érintő döntésekben, az a munkavégző képesség legfőbb ösztönzője lehet, és csökkenti a munkahelyi konfliktusból eredő stresszt is. A munkahelyi hierarchia csúcán lévők sokszor észre sem veszik, hogy mivel traumatizálják a beosztottakat. A pszichés stressz egyik okozója a munkahelyi bizonytalanság, különösen az átszervezéseknél, összevonásoknál. Hónapokig él mindenki a bizonytalanság vákuumában,

10% szorong a munkahelyén

Az Európai Depresszió Szövetség (EDA) kutatóinak hét európai országot érintő felmérése szerint minden tizedik dolgozóval előfordul, hogy depresszió miatt marad távol a munkájától. Az úgynevezett Mori-felmérést hétezer ember bevonásával Nagy-Britanniában, Németországban, Olaszországban, Dániában, Törökországban, Spanyolországban és Franciaországban készítették.

pedig ekkor lenne a legnagyobb szükség az információkra. A bizonytalan várakozás romboló hatása. A munkahelyi stressz számos pszichoszomatikus megbetegedést okoz. Legjellemzőbb a fejfájás, az elalvási és alvási zavarok, reggeli fáradtság, kézremegés, gyakori negatív hangulat, indokolatlannak tűnő türelmetlenség, kimerülés, vérnyomásváltozás által nem indokolt sűrű, fokozott szívdobogás és gyomorfájdalom. Súlyosabb formái közé tartozik a fekélybetegség, a magas vérnyomás, a szívritmuszavar, és még számos más megbetegedés előfordulhat. Ma már rendkívül sokféle eszköz áll rendelkezésre a stressz okozta szorongás gyógyításában, de az első lépés, hogy szakembertől kérjünk segítséget, az öngyógyítás vezetés nélkül bajt is okozhat. A terápia lehet gyógyszeres, de ebben feltétlenül szakorvos véleményét kell kérni, életveszélyes, ha saját magunkat gyógyszerezzük. Nagyon fontos lenne a megelőzés, az egyéni és csoportos önismereti, személyiség- és magatartásfejlesztési tréningek, a konfliktuskezelési technikák elsajátítása. Fejleszteni kell az állóképességet, és nagyon lényeges elem, hogy a szabadidő, a pihenés legyen változatos és egészséges.

Vincze Kinga ■

Diszkrét és biztonságos Ha már nem elég a betét



Az akaratlan, kisebb-nagyobb mennyiségű vizeletvesztés, az inkontinencia gyakoribb probléma, mint gondolnánk. Elsősorban a nőket érinti, hiszen már kismamaként jelentkezhet a vizelettartás zavara. Későbbi életkorban a menopauzával járó hormonális, illetve anatómiai változások egyaránt hozzájárulhatnak a panasz kialakulásához és napi rendszerességű előfordulásához.

háztartást vezető háziasszonyok, akik szabad idejükben szívesen mozognak. Senki sem szeretné, ha diszkrét problémája lelepleződne, mert a betét már nem elég a napi többszöri vizeletvesztés befogadására.

Mi következhet ezután? Ha már nincs nagyobb betét, akkor pelenkát kell viselni? Szerencsére van egy jobb, elfogadható megoldás, ami megfelelő átmenetet jelent a nagy betétek és a pelenkák között, ráadásul úgy néz ki, mint egy fehérnemű: ez a bugyi típusú pelenkanadrág. Kényelmes viseletet biztosít, mivel anyaga szöveteszerű, finom, lágy tapintású. Felső része gumirozott, így tökéletesen illeszkedik a testhez, nem fordulhat elő, hogy elmozdul, és folt esik a ruhán. Olyan, mint egy valódi fehérnemű, rugalmasan követi a test formáját, diszkréten illeszkedik, és nincs a föllázott termékekre jellemző susogó hangja mozgás közben, egy szóval: észrevétlen. Használatával megőrizhető a vizelettartási zavarral küzdő ember aktivitása, életminősége javítható, hiszen a kényelmes pelenkanadrág amellett, hogy biztonságos, tényleg olyan, mint egy fehérnemű, alkalmas arra, hogy egy mozdulattal könnyen és gyorsan letolja a toaletten. Ez fontos, ugyanis a vizeletvesztés karbantartásának része, hogy az érintettek az egészséges emberekhez hasonlóan rendszeresen megpróbáljanak toalettre menni, megőrizve vizelet rutinjukat.

Az igényeinek megfelelő pelenkanadrág kiválasztásával kapcsolatban kérje gyógyszerésze tanácsát!

A vizeletvesztésről még az orvosuknak, gyógyszerészüknek sem szívesen beszélnek az érintettek, pedig ez lenne az első lépés a megoldáshoz. Érdemes kivizsgálni, hogy mi állhat a tünet háttérében, mert gyakran kezelhető, más esetben jól karbantartható ez a panasz.

Tipikus tünetek

A panasz háttérében az áll, hogy a test záróizmai nem működnek megfelelően, ezért a hólyagja cserbenhagyja az embert. A vizeletvesztés mértéke a jelentéktelentől a súlyos helyzetig változhat, mégis minden esetben foglalkozni kell a problémával, hiszen az áruklódó szag kellemetlen, és a nedves, meleg közegben nagyobb a bőrproblémák kialakulásának veszélye.

Kiket érinthet?

A vizelettartási nehézséggel élők többsége nő. Két tipikus élethelyzetben jelentkezik ez a probléma: a várandósság idején – rendszerint átmeneti panaszként –, és 45 év felett, valószínűleg a változókorral járó hormonális átalakulások következményeként. A 45–55 éves korosztályt érintő vizelettartási zavarral meg kell tanulni együtt élni, és számítani kell arra is, hogy idővel súlyosbodhat a helyzet. Bár ez az állapot testileg és lelkileg megviselheti az embert, a körületekintően megválasztott, szakorvos által felírt speciális betét vagy pelenka használatával az érintett jó minőségű, aktív életet élhet.

Több mint egy betét

Az ideális segédeszköz biztonságos és észrevétlen, ami jogos elvárás, hiszen még az 55 éves korosztályba tartozó nők is aktívan dolgoznak,



— hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, cukorbeteg és cukorbeteg férfiak is

• A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 97%!

• A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben elárulni!

• A merevedés eléréséhez szükséges idő minimum 10-15 perc

• A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktiva követelményeit.

2 MOST 3 ÉV GARANCIA

1094 Budapest, Páva utca 26./I./5. Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428** Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, időseknek elkerülhető a sorvadás. A VEP-készülék lehetőséget biztosít az örömteli szexuális élet folyamatos gyakorlására bármely életkorban.

IDÉZTEK EGY ELÉGEDETT VÁSÁRLÓNK, MA MÁR BOLDOGAN, EGY KISBABÁVAL ÉLŐ PÁR LEVELEBŐL:

„Megtettük, és hosszú évek óta hűséges társunk. Saját táskájában lakik a hálószobában, és úgy gondolom, mindennél többre tartott jó barátja a páromnak! A BIZTOS TUDAT, amire mindig lehet számítani!”

„A történet, amiért ezt a levelet megírtam, tanulságot szolgáljon! A szerelmünk kiteljesedett, annyit szeretkezünk, hogy az már a húszéveseknek is a dicsőségére válna. Titokban a párom kitévelte, hogy annyira összeillő párt alkotunk, hogy meg kell pecsételnünk, és én hiába védekeztem, megfogantam!”

„Ajánljuk másoknak is, akikkel szintén elbánt az élet, de a szexet, a gyönyört és a boldog párkapcsolatot meg akarják tartani! A VEP-pel sikerülni fog!!!”

Cs. József és boldog, hűséges párja, Annamária

SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONKATLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT.

CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉSSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán 1–2 percet vesz igénybe, s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szünteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadály a munkavégzésnek, aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon keresztül, 49 500 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

15 év és 60 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavítás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Hívja klinikánkat a **(06-1) 2-505-505-ös** számon és legyen Ön is Sasszemű!

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft, de a mellékelt kártyával ingyenes!

SZPONSORÁLT CIKK

SASSZEM®



LÉZERKEZELÉS

ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

E kártya bemutatójának díjmentesen végesszük el a 15 000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatát klinikánkon.

 **OPTIK+MED**
SASSZEMKLINIKA

GyH-133 1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu
info@sasszemklinika.hu

