

# GYÓGYHÍR

2013. szeptember – VIII. évfolyam 9. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

## 12 tipp az aranyér ellen

Rizikófaktorok

Szív- és  
érrendszeri  
betegségek

Egészség

Kerüljön  
formába  
szülés  
után!

Innováció

Új eljárás:  
hallásjavító  
implantáció

Szeptember szépe:

Ila Krisztina

„Mindannyian megtapasztaljuk, hogy az egészség nem alapértelmezett állapot, annak megőrzéséért tennünk kell, az életmódunkból eredő káros tényezők a harmadik-negyedik iksz környékén fizikai problémákat is eredményezhetnek.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon

# GOMBÁS BŐRBETEGSÉGEK

**-HAJLAMOS VAGY RÁ?  
HA IGEN, A TEAFAOLAJ**

**A TE SEGÍTŐ  
ÉS VÉDELMEZŐ  
TÁRSAD LESZ!**

**HOGY MIÉRT?**

A teafaolaj elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat, baktériumokat és a gombát.



**MEDINATURAL  
TEAFA FOLYÉKONY SZAPPAN**

**Ideális társ minden bőrtípusra,** az egész testfelületre, pattanásos, problémás arc bőr tisztítására, ápolására is.  
**Elkísér Téged a strandra, edzőterembe.**

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

**MEDINATURAL  
TEAFA ILLÓOLAJ**

**Zsíros, korpás haj ápolása:** a teafa illóolaj kivételesen jó hatással van a hajra illetve a fejbőrre. Csökkenti viszketését, szabályozza a faggyútermelődést. Nyugtató hatású, megvédi a korpaképződéstől.  
**Lábfürdő készítéséhez gombásodásra hajlamos láb ápolására:** frissíti a láb bőrét, bõrnyugtató fertőtlenítő hatású, csökkenti a lábszagot.  
**Horzsolásra, pattanásra, rovarcsípés okozta viszketésre:** a teafaolaj elpusztítja a betegséget terjesztő mikroorganizmusokat, baktériumokat és a gombát.

**A MEDINATURAL  
TERMÉKEKET  
KERESD A  
PATIKÁKBAN!**

www.medinatural.hu · info@medinatural.hu

## Egészség & szépség

butik

### 3 az 1-ben az erős csontokért

A CalciTrio kombináltan tartalmaz három kulcsfontosságú tápanyagot: **kalciumot, D-vitamint és természetes K<sub>2</sub>-vitamint.** A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását. Legújabb orvosi kutatások szerint a kalcium mellett a K<sub>2</sub>-vitamin a csontképző folyamatok egyik legfontosabb szereplője.



A CalciTrio a patikákban kapható.  
Ajánlott fogyasztói ára:  
1799 Ft/30 db és 2499 Ft/60 db

### ALLIX Egészséges légzés pollenidőszakban!



Az ALLIX étrend-kiegészítő hatóanyagai segíthetik a felső légút egészségét. Pollenárdat idején támogatják  
• a normál könnyű légzés fenntartását,  
• az orrüreg és hörgők tisztaságának megőrzését,  
• az immunrendszer egészséges működését.  
Összetevők: torma, fokhagyma, gyömbér hatóanyag-kivonatai antioxidánsokkal, hisztidinnel és C-vitaminnal



Kapható patikákban, bioboltokban.  
Tel.: 06/30-2100-155,  
www.pharmaforte.hu webáruházban

### Kalo Szőrnövekedés-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

### D<sub>3</sub>-vitamin kapszula A Nap Vitaminja az Egész Családnak!

Szükséges naponkénti pótlása  
• a csontok és a fogak egészségéhez,  
• a normál izomműködéshez,  
• a sejtosztódás folyamatához,  
• az immunrendszer megfelelő működéséhez.



Fiataloknak, felnőtteknek:  
D<sub>3</sub>-vitamin Prémium – 1000 NE  
Időseknek, túlsúlyosoknak:  
D<sub>3</sub>-vitamin Forte – 2000 NE

Kapható patikákban, bioboltokban.  
Akción: -20% a www.pharmaforte.hu webáruházban és telefonon: 06/30-2100-155,

### A fogkrémek új generációja – CURAPROX Enzyca

A Curaprox Enzyca enzimes, SLS-mentes fogkrém, amely támogatja a nyál természetes védelmi funkcióját. Enyhe ízesítésű, fogszuvasodás elleni készítmény, amely enzimek és aktív fluorid segítségével támogatja a száj természetes védelmi rendszerét.

Kapható gyógyszertárakban és webáruházunkban, www.sagerdental.hu.

A webáruházunkban most minden Enzyca fogkrémhez egy Curaprox CS 5460 ultrasoft fogkefét adunk ajándékba.

Kuponkód: GYH2013

Beváltható: 2013. szeptember 30-ig.

Forgalmazza: Sager Dental Kft.



További érdekes cikkeket,  
információkat talál  
honlapunkon és  
Facebook-oldalunkon is:

www.gyogyhir.hu  
www.facebook.com/  
gyogyhirmagazin



## Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.  
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
Telefon: 411-1867,  
411-1868, 349-6135  
fax: 452-0270  
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 gyógynövény-  
boltjában 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:  
Ipress 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  
médiatitkosítója, az Observer



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



Szerkesztői levél

## Új alkalmazás

– nőknek, akik vigyáznak magukra

Magyarország listavezető az Európai Unióban a rákhalálási statisztikák terén. Hazánkban még az Unió átlagához képest is siralmas a helyzet, ez azt jelenti, hogy egy hozzánk hasonló daganatos kockázati értékkel jellemezhető EU-országhoz képest nálunk tízszer annyian halnak meg rákos betegségek következtében.

A daganatos halálozás emelkedése már a fiatal felnőtt korosztályokban is szembetűnő, és 64 év alatt minden korosztályt érint! A betegség kialakulásában szerepet játszik a környezetszennyezés, az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a stressz, az alkoholfogyasztás és a dohányzás.

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2011-ben 128 795-en haltak meg Magyarországon, ebből 32 670-en rákos megbetegedés következtében.

A diagnosztikai technika fejlődésével napjainkban több daganatos megbetegedésre derül fény, mint a korábbi évtizedekben, sok esetben még korai, gyógyítható fázisban, így a megbetegedések számának növekedésében közvetve a technológia fejlődése is szerepet játszik. A diagnosztikának – természetesen az egészséges életmód mellett – meghatározó szerepe van a rák megelőzésében.

A társadalmi felelősségvállalás jegyében nem lehet elmenni a hír mellett, miszerint „Vigyázzunk Rád” néven elindult Magyarország első, kifejezetten nőknek ajánlott, átfogó daganatellenes okostelefon-alkalmazása speciális funkciókkal, hasznos tartalmakkal, amely a következő linkről tölthető le:

http://vigyazunkrad.webbeteg.hu/mobilalkalmazas  
Ha valaki egészségtudatosan él (rendszeresen részt vesz szűrővizsgálatokon, odafigyel életmódjára), biztosíthatja a maga számára a hosszú, boldog, egészséges életet. Az applikáció ehhez nyújt segítséget betegségeleírásokkal, a rizikófaktorok ismertetésével a különböző életkorokban, a megelőzés módjaival, kalkulátorokkal biztosítási lehetőségekkel – mindezt egyszerű, letisztult, átlátható kezelőfelületen, izléses, nőies dizájnnal.

Az alkalmazás iOS és Android alapú operációs rendszerrel rendelkező készülékekre is ingyenesen letölthető.

István Földvári



## Tumor és cukor

A glükóz nevű monoszacharid (köznapi elnevezéssel szőlőcukor) alapvető szerepet játszik az élettani folyamatokban: sejtjeink energiaforrásnak használják. Mivel pedig a rákos sejtek gyorsabban növekednek egészséges társaiknál, ezért még többet használnak belőle.

A fenti, egyszerű összefüggés már 1923 óta ismert, ám csak a közelmúltban nyitott néhány új megfigyelés utat a daganatos betegségek diagnosztizálásában és terápiájában.

### Glükóz és glutamin

2009-ben publikálták eredményeiket a Utah Egyetemen működő Huntsman Cancer Foundation (Huntsman Rákalapítvány; HCF) munkatársai, akik arra jöttek rá, pontosan hogyan zajlik a sejtek glükózfogyasztása, és miként lehet leállítani a folyamatot.

A Huntsman Rákalapítvány tudósait (Donald E. Ayer, Mohan R. Kaadigea, Ryan E. Looperb, Sadhaasivam Kamalanaadhan) az érdekelte, miként lehet „eltüntetni” a beteg sejteket a glükóztól. Abból indultak ki, hogy a sejtnövekedéshez a glükózon kívül a glutamin nevű aminosav is szükséges. Korábban úgy gondolták, e két vegyület egymástól függetlenül működik, ám Ayerék vizsgálatai bebizonyították: a glükóz és a glutamin kölcsönösen függenek egymástól. Felfedezték, hogy ha a sejteket korlátozzák a glutaminhoz való hozzáférésben, akkor azok a glükózt sem használják fel.

Ayerék eredményeinek jelentőségét aligha lehet eltúlozni: kutatásaik a

közeljövőben talán olyan új gyógyszerek kifejlesztését teszik lehetővé, amelyek a glutamin felhasználásának szabályozásával segítik a rák elleni küzdelmet. (A kutatók vizsgálataikról elsőként a Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America című, tekintélyes amerikai tudományos folyóiratban számoltak be. A teljes cikk angolul elolvasható itt: [www.pnas.org](http://www.pnas.org).)

### MR és csokoládé

Még mindig a glükózzal lesz szó, ezúttal egy diagnosztikai eljárás főszereplőjeként, melyet a UCL-n (University College of London) dolgoztak ki. (Az alábbiakról elsőként a Nature Medicine című brit orvosi lap tudósított. Az eredeti beszámoló angolul olvasható itt: [www.nature.com](http://www.nature.com).)

Az eljárás nagyszerűsége az egyszerűségében rejlik: a mágnesrezonanciás képalkotó készülék (MR) szimpla átállítását követően a UCL munkatársai megfigyelték, hogy ha a daganatos beteg vizsgálat előtt cukros ételt, például csokoládét eszik, akkor a tumor ragyogni látszik a monitoron. Az MR így átvehetné a jelenleg gyakran alkalmazott PET (pozitronemissziós tomográfia) szerepét. Tudni kell, hogy az utóbbi vizsgálat elvégzéséhez

További előny, hogy MR-készülékeket több helyen használnak, mint a csak jelentősebb kórházakban, különleges központi intézményekben alkalmazott PET-et, így a betegek diagnosztizálása kevesebb időt-utazást, sorban állást igényelne. Mivel az MR-nek káros hatása nem ismeretes, gyakrabban lehetne kontrollálni, miként reagál a tumor a terápiára.

A metódus tökéletesítése a klinikai tesztelés szakaszában tart, a páciensek vizsgálat előtt tiszta glükózt fogyasztanak. Ha a fejlesztők sikerrel járnak, mintegy másfél év múlva válhat általánossá a módszer.

### Diéta és daganat

Mai ismereteink nem léteznek olyan speciális étrend, amelynek alkalmazásával önmagában sikeresen lehetne felvenni a küzdelmet egy kialakult tumoral szemben. (Továbbá súlyos félreértés lenne azt állítani, hogy a cukor rákkeltő anyag.) Mindez azonban nem jelenti azt, hogy bizonyos diéták ne segíthetnének a szervezetnek a betegség legyőzésében. A bajorországi Würzburg egyetemének klinikája például önálló kiadványt szentelt a szénhidrátban szegény diéta és a daganatos betegségek összefüggésének.

**Preventa**<sup>®</sup>  
Csökkentett deutériumtartalmú  
készítmények



Több mint 10 éve  
a magyar piacon!  
Tel.: 06 1 365 1660  
[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

— hirdetés —

Részlet a Dr. Hoffmann Artúr főorvossal készült interjúból, amely teljes egészében az [avemar.hu](http://avemar.hu) oldalon olvasható el:

*Milyen daganattípusokban és mely stádiumokban javasolt az alkalmazása?*

- Az Avemart először vastag- és végbéldaganatos betegekben vizsgáltuk. Azt tapasztaltuk, hogy akik műtét után, kemoterápia és sugárkezelés mellett kapták az Avemart, kevesebb áttétük volt, kevesebb kiújulással, jobb közérzettel, összességében jobb életminőséggel éltek tovább. Később a fej-nyaki, tüdő- és bőrdaganatokban szenvedő betegekben is nagyon jó eredményeket tapasztaltunk. Eddigi kutatásaink alapján tehát az Avemart – sokrétű hatásának köszönhetően – minden rosszindulatú daganatos betegségben érdemes alkalmazni.

*Mikor és mennyi ideig javasolt szedni az Avemart?*

- Kívánatos, hogy a beteg lehetőleg már a diagnózis felállításától kezdve szedje az Avemart, és a kemoterápia és besugárzás alatt és után is folytassa. A készítmény szedése mindaddig ajánlott, ameddig a beteg panasz- és daganatmentes nem lesz. Amennyiben öt év után a kezelőorvos gyógyultnak nyilvánítja, abbahagyhatja az Avemart szedését. Javasoljuk azonban, hogy a gyógyult beteg térjen át étrendkiegészítő készítményünkre, az Avevit filmtablettára, amely E-vitamint, szelént, valamint csökkentett adagban Avemart is tartalmaz.

## A rák legyőzhető!

Az Avemar segít.

Tudományos kutatási megalapozottságával az Avemar jelenleg világszinten egyedülálló a daganatos betegek kezelésének kiegészítésére szolgáló készítmények között.



Megvásárolható a **gyógyszertárakban**, az **Avemar InfoPontokban** és az **Onco-Shopokban**. Termékinformáció: [www.avemar.hu](http://www.avemar.hu)

Megrendelhető akár ingyenes házhoz szállítással a 06 (1) 412 2619-es telefonszámon és a [www.avemarsshop.hu](http://www.avemarsshop.hu) weboldalon.

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

Avemar Információs Pontok:  
Budapest XII., Kék Golyó u. 14.  
Pécs, Király u. 76.  
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.  
Zalaegerszeg, Kőrmendi út 19.

**Biorpharma**

InfoPontok Onco-Shop üzletekben:  
Budapest V., Deák Ferenc tér 4.  
Budapest XIII., Schwartzer F. u. 3.  
Budapest XIII., Jászai Mari tér 4/B  
Debrecen, Mólusztér 10.  
Miskolc, Szemere Bertalan u. 13.  
Szeged, Párizsi krt. 27.  
Gyula, Karácsonyi János u. 1.  
Kecskemét, Csányi János u. 1/14.

50 gramm  
szénhidrát

A würzburgi klinikán a fentieknek megfelelően úgynevezett ketogén, azaz szénhidrátokban szegény diétát írtak elő, a betegeknek napi mindössze 50 gramm szénhidrát fogyasztását javasolták. Szerintük, ha ennyire csökkentik a bevitt szénhidrát mennyiséget, akkor az egészséges sejtek hozzálátnak a zsírsavak hasznosításához, így fő tápanyaguk nem a cukor, hanem a zsírsavak lesznek – míg a beteg sejtek növekedése értelemszerűen lelassul.

A klinika dietetikusa úgy találta, a páciensek fél-egy hónap alatt szokták meg az új étrendet. A würzburgi egyetem kutatói arról is beszámoltak, hogy a diéta még egy előnnyel jár. Bevezetésével ugyanis enyhülnek azok a kellemetlen tünetek, melyek a daganatos betegek terápiájának mellékhatásai: a hányinger, a fáradtság, a testsúly csökkenése, illetve az izomszövetvesztés.

a páciens szervezetébe intravenás injekcióval, infúzióval vagy más módon, például inhalálással radioaktív nyomjelző izotópot juttatnak – az MR-es vizsgálattal ez elkerülhető lenne. A radioaktív anyagok alkalmazására nem kerülhet sor akárhányszor, különösen kismamák vagy gyerekek esetében. További kockázati tényező, hogy a kellenél nagyobb mértékű sugárzás megrongálhatja a DNS szerkezetét, illetve sejthalált, sejtkárosodást okozhat – ami viszont további sejtburjánzáshoz vezethet. (Ugyanakkor a PET az egyik legmodernebb képalkotó eljárás, felhasználásának szigorú protokollja minimálisra csökkenti a rizikót.)

A kiindulópont ezúttal is a rákos sejtek cukorfüggősége volt: az a tény, hogy az általuk felhasznált energia túlnyomó részét nem sejtlegzés vagy a zsírok lebontása segítségével állítják elő, mint ép társaik, hanem cukor fogyasztásával. A daganatos sejt nagyságrenddel több inzulinreceptorral rendelkezik, mint az egészséges. A cukor lebontásakor jelentős mennyiségű tejsav is keletkezik, márpedig ez a fontos biokémiai folyamatokban részt vevő szerves sav óvja a daganatos sejteket, és gyengíti az egészségeseket. Éppen ezért megkönnyíti a kór számára, hogy a környező szöveteket is megtámadja.

P. Gy ■

**GONDOSKODIK ÖN SZEME EGÉSZSÉGÉRŐL?**

**A homályos látás az öregedés egyik velejárója lehet**  
**ÓVJA LÁTÁSÁT AZ OCUVITE®**  
**TUDOMÁNYOSAN MEGALAPOZOTT ÖSSZETEVŐVEL:**

**lutein/zeaxantin:** védőrendszer szerepét betöltő makula pigment alkotóelemei a szemben  
**antioxidánsok:** hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez  
**cink:** támogatja a látás normál állapotának fenntartását

**www.ocuvite.hu**

**6 DARAB OCUVITE BÓNUSZMATRICA ÖSSZEGYŰJTÉSE UTÁN EGY TELJES DOBOZ OCUVITE AJÁNDÉK!**  
 RÉSZLETEK A TERMÉK DOBOZÁN.

**Éljen Ön is az Ocuvite Bónusz-programmal!**

**AZ OCUVITE® LUTEIN FORTE ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KÉSZÍTMÉNY. KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN.**

— hirdetés —

## Új eljárás

### – A siketség többé nem kereszt egy életen át!

Az utóbbi 10 évben rengeteget fejlődött az implantológia. Nemcsak a teljes siketség és a részleges siketség javításában értek el jelentős eredményeket, de a legújabb eljárással olyan, úgynevezett csontvezetési eszköz beültetése vált lehetségessé, mellyel további, jól körülírható hallásproblémában szenvedők kaptak rehabilitációs lehetőséget. Olyan páciensek, akiknél a hallókészülék már nem jelenthet megfelelő megoldást.

Az eljárás és az eszköz nemzetközi bevezetése tavaly szeptemberben történt. Amszterdamban, az Európai Gyermekek Fül-orr-gégészeti Konferencián részt vett Gerlinger Imre egyetemi tanár, a Pécsi Fül-orr-gégészeti Klinika igazgatója, aki azonnal jelezte az új eszköz, a „Bone-bridge” gyártójának, hogy őt nagyon érdekli az eljárás. Egy hétfőjére, Linzben kapott lehetőséget a professzor, hogy gyakorolhassa a beültetést, és „hazahozhassa” az új technológiát, így Európában kilencedikként próbálhatták ki ezt a módszert.

– A képen látható eszközt a fül mögé ültetik be a koponyacsontba. A háromszög alakú részsel egy magasságban a bőrön kívül van a beszédprocesszor, mely a háromszögnek megfelelően elhelyezkedő mágnessel rögzül, tapad a bőrhöz. A háromszög körül található az indukciós tekercs. A beszédprocesszor kívül a hangot elektromos jellel alakítja, az pedig az indukció elvén átmegy a bőrön, majd tovább kerül az implantátum henger alakú másik végéhez. Ezt csavarok rögzítik a koponyacsonthoz, a csavarokon, illetve a koponyacsonton át az információ elvezetődik az agykéregbe, ahol a hallás érzete keletkezik (feltételezve, hogy jó vagy csak kissé romlott a hallóideg). Ezért hívjuk ezt az eszközt csontvezetési implantátumnak – mondja dr. Gerlinger. – Az indikációt illetően egyrészt egyoldali siketeknek javasolható, továbbá sikertelenül, például krónikus gyulladások miatt többször operált középfülbetegségekben alkalmazható. Ez olyankor van, ha műtétek segítségével nem sikerült megfelelő hallásjavulást elérni, viszont ép még a hallóideg,

kevert halláscsökkenéskor, valamint olyan esetekben, amikor veleszületetten nem fejlődik ki a középfül, vagy elzárt marad a hallójárat, esetleg az állandó hallójárat nedvedzés, például ekcéma miatt nem tudja a beteg a hagyományos készüléket viselni. A felsorolt betegségeknek az új eljárással a beteg egy sokkal jobb életet kap – mondja a professzor.

Szerencsére az OEP vezetése felismerte a dolog korszakalkotó jelentőségét, az egyetemi klinikák a következő évben 15-20 lehetőséget kapnak arra, hogy az eljárással támogatott segíthessenek a rászoruló pácienseknek.



Vincze Kinga ■

## Hurrá – már nem nyaralunk!

Kezdjük a tettekkel. Természetes dolog, hogy visszatérve a nagyobb iskolai közösségbe különféle egészségügyi problémák leselkednek a nyáron megerősödött és kigömbölyödött, „túlpihent gyerekekre”. A hasmenéses betegséget elkaphatjuk, de vannak rá gyógyszerek, így viszonylag könnyen és gyorsan szabadulhatunk meg a kínzó tünetektől és a fertőzéstől. A tetvek esetében inkább módszerek vannak, amelyekkel gyorsan lezárhatjuk a problémát. Dr. Pálffy Márta gyermekorvos azt mondja, hogy a fejtetvek ugrani és repülni nem képesek, ezért át kell mászniuk az egyik „emberi gazdafaőről” a másikra. Ez leginkább összehajolással, összebújással lehetséges. Sokféle módszer van a kiirtásukra, a tetvesség megelőzésének legfontosabb feltétele azonban az, hogy megakadályozzuk vándorlásukat. Ehhez arra van szükség, hogy megfelelő személyes távolságot tartsunk egymással – de ez lehetetlen kisgyermek esetében. Jó ötlet még a rövidebb haj, azonban ez sem kivitelezhető, mert melyik szülő vágja le megelőzőképpen a hosszú, szőke hajú kislánya tincseit? Viszont a rendszeres ellenőrzés járható út.

„A legfontosabb az, hogy tudjuk, mit kell keresni, hogyan nézzük át a gyereket, mert minél hamarabb jövünk rá, hogy baj van, annál egyszerűbb a probléma kezelése” – hangsúlyozza az orvos. A serke felismerése nagyon lényeges. A kifejlett rovar már jobban azonosítható, a serke azonban kissé korpára hasonlító valami, amely a haj tövében megkapaszkodik, szinte körülvésszi azt. Egyébként a szemöldökön és a szempillán is lehet. Vény nélkül kapható különböző ké-

sztmények vannak, melyek használatával kapcsolatban a patikusok tudnak tanácsot adni. Azonban nincs az a készítmény, amely mellett ne volna szükség a serkék egyenkénti eltávolítására. Ezt részben meg lehet oldani tetűfésűvel. Veszélyeztetett környezetben fontos gyakran átnézni a gyerekeket, hogy kevesebb legyen róluk az eltávolítandó. Minden velük érintkező takarót, ágyneműt, „alvókát”, fésűt, törülközőt magas hőfokon mossunk át, fertőtlenítsünk, és azonnal szólunk az iskolában, mert különben a gyermek hamar visszafertőződhet. A családorvos arra figyelmeztet, hogy bármelyik gyermekkel előfordulhat hasonló probléma, nem szabad eltitkolni sem a maguk, sem mások védelmében.

A „tetűkérdéshez” képest az immunrendszer erősítése már a szó szoros értelmében gyerekjáték: a nyár alatt feltehetően jó sok gyümölcsöt és folyadékot fogyasztottak, ez a tény már eleve sokat segít az őszi „legyen-gülési hajszában”. Ajánlott a jó minőségű gyermekvitaminok kúraszerű használata, az elemi higiéniai előírások betartása és betartatása, úgymint a WC igénybevétele után a toalettpapír megfelelő használata, illetve az alapos kézmosás. Végül, de nem utolsósorban: a kötelező oltásokon kívül tájékozódjunk a gyermek- vagy családorvosnál arról, hogy az életkornak megfelelően milyen ajánlott oltások vannak, melyekkel megelőzhetünk különösen súlyos vagy fájdalmas lefolyású, szövődményeket okozó betegségeket, illetve fertőzéseket.

Vincze Kinga ■

hirdetés

**Hedrin®**  
 OLDAT és SPRAY

**Győzd le a tetűt a Hedrinnel!**

A HEDRIN® tetű elleni szer más, mint a legtöbb hagyományos tetűirtó. Fizikai úton hat: megfojtja az élősködőt, ezért nincs szükség bőriritációt előidézhető mérgező alapú vegyszerre. Vagyis kíméletlen a fejtetűhöz, de gyengéd és kíméletes a fejbőrhez.

#### EXTRA ELŐNYÖK:

- vegyszermentes
- 6 hónapos kortól is használható
- 1 óra alatt hat
- szagtalan
- bőrbarát

Kapható a gyógyszertárakban és

**dm** üzletekben!



Szeress Okosan  
 by Ceumed

f /szeressokosan

#### INFORMÁCIÓ

Gyártó: Thornton & Ross Ireland Ltd.  
 Info: CEUMED Kft. 1138 Budapest, Margitsziget Grand H. IV/6.  
 Tel.: +36 1 237 0005 | Fax: +36 1 237 0005  
 E-mail: info@ceumed.eu | www.ceumed.eu

VÉRALÁFUTÁS, VÉRÖMLENY?



**Biomed**  
**Fekete nadálytő**  
**krém**



Véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, továbbá csonttörések utáni kezelések kiegészítőjeként, bőrápolási céllal. Kellemes illat, szín és konzisztencia. 18% gyógynövény kivonattal

Ajánlott fogyasztói árak: 60g: 640 Ft (10,7 Ft/g)  
Dupla (2x60g): 1030 Ft (8,6 Ft/g)

(Rossmann üzletekben a 60g-os termék kapható)

www.biomed.hu biomed.kft

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, fitofléka és bioboltokban, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

hirdetés

# Ne törjük magunkat!

A csontozat azon betegségét nevezzük csontritkulásnak (oszteoporózis), amely a csontok mérszartalmának csökkenésével jár. A folyamat következtében a csontok törékennyé lesznek, szélsőséges esetben pedig a legkisebb sérüléstől is eltörhetnek.

Bár a hazai lakosság mintegy tizedét érintő csontritkulást általában az időskorúak és a nők betegségeként tartják számon, és az esetek nagy többségében a klimaktérium után alakul ki, a kép árnyalásra szorul. A menopauza után lévő nők valóban nagyobb veszélyben forognak, ennek oka a menstruáció elmaradása után fellépő ösztrogénhiány. Az is igaz, hogy a rizikó az életkor előrehaladtával nő.

Ugyanakkor a csontritkulás bizonyos fajtáira hajlamosíthatnak például egyes belső elválasztású mirigyek működési zavarai is, mint amilyenek a pajzsmirigy vagy a mellékvese kéreg túlműködése. Más esetekben az oszteoporózis a kalcium vagy a D-vitamin felszívódási zavarai miatt jelentkezik. A mozgáshiány miatt kialakulhat tartós ágyban fekvésre kényszerülő pácienseknél, illetve különféle gyógyszeres kezelések hatására is, így szteroidkészítmények, pajzsmirigyhormonok tartós szedésétől is. Hajlamosít rá a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a kevés mozgás, a nem elegendő kalciumbevitel. (Kalcium található többek között a tejben, tejtermékekben, illetve számtalan gyártó forgalmaz kalciumot tartalmazó vitaminokat, táplálékkiegészítőket.) Idült vesebetegségben és cukorbetegségben szenvedőknél gyakrabban fordul elő, mint ahogy egyes családokban az átlagnál gyakrabban bukkan fel.

Tudni kell, hogy a csontritkulás nem vizsgálható (bár szinten tartásáért sokat lehet tenni), valamint hogy kezdeti szakaszában nem jár fájdalmat okozó tünetekkel – utóbbi miatt emlegetik néma kór néven is. Később, ahogy csökken a csonttömeg, a hátfájás, a testmagasság csökkenése szerepelhetnek a szimptomák között. Az érintettek nemegyszer egy csonttörés kapcsán szembesülnek betegségükkel, a leggyakrabban a csigolyák, a combcsont és a csuklóban lévő orsócsont törése fordul elő. Máskor az úgynevezett spon-tán, azaz sérülés nélkül bekövetkező törés figyelmeztet a bajra.

Éppen ezért fontos a megelőzés, illetve az oszteoporózis mielőbbi kiszűrése. A megelőzésért legtöbbet életmódbeli vál-

tozásokkal tehetünk (megfelelő étkezéssel, elegendő mozgással, káros szenvedélyeink mérséklésével). Sokszor egy más célból készített röntgenfelvétel kapcsán merül fel az oszteoporózis gyanúja. A kimondottan a csontritkulás kiszűrésére hazánkban leggyakrabban alkalmazott módszer az úgynevezett DEXA-vizsgálat (vagyis csontsűrűség-mérés). Ez szintén a röntgen elvén alapszik, fájdalmat nem okoz, 5-10 percnél többet nem vesz igénybe, és egyértelmű diagnózist eredményez. Nőknél a változókori bekövetkezése után szokták a módszert szűréshez ajánlani.

Már említettük, hogy a csontritkulás folyamatát visszafordítani nem lehet, ugyanakkor a betegség szinten tartására, az élet minőségének megőrzésére többféle eszköz létezik. Először is: a megelőzéssel kapcsolatban elmondottak itt is érvényesek. Soha nem késő felhagyni a dohányzással, mérsékelni az alkoholfogyasztást, illetve növelni a szervezet kalciumbevitelét.

Az oszteoporózis szinten tartására gyógyszeres kezelések is léteznek. Gyakran alkalmaznak például hormonpótló terápiát azon női pácienseknél, akiknél a betegség a menopauzát követően jelentkezik. A kezelés során ösztrogént juttatnak a szervezetbe, ez a hormon lassítja a csonttömeg csökkenését. Az eljárásnak vannak ellenzői is, mert egyes esetekben komoly szövődeményekkel járhat. Ezekről érdemes alaposan tájékozódni kezelőorvosunknál.

Az életminőség megóvása mindezeknél túl körütekintés kérdése is. Életeket menthet, ha a csontritkulásban szenvedő (főleg idősebb) betegek otthonát biztonságossá tesszük. Nem kíván komolyabb befektetést, hogy a páciens lakhelyét kapaszkodókkal lássuk el, illetve csúszásgátló szőnyeggel, felülettel borítsuk pl. a fürdőszobát, a zuhanyozófülke vagy a fürdőkád alját. Kortól függetlenül a betegeknek óvatosaknak kell lenniük minden olyan tevékenység végzésekor, amely a sérülés, elesés kockázatával járhat – legyen szó akár súlyosabb tárgyak emeléséről, akár egy havas, latyakos időben végzett sétáról.

P. Gy. ■

# Hatásos védelem a csontritkulás ellen

## Új korszakot nyit a K<sub>2</sub>-vitamin

Egy Magyarországon eddig alig ismert vitamin új fejezetet nyithat a csontritkulás elleni küzdelemben. Újabb és újabb vizsgálatok erősítik meg, hogy a K-vitaminok egyik fajtája, a K<sub>2</sub>-vitamin kulcsszerepet játszik abban, hogy a kalcium valóban a csontokba épüljön be, és ne rakódjon le az erekben.

A közelmúlt egyik nagy jelentőségű orvosi felfedezése a K<sub>2</sub>-vitamin, melynek csontvédő hatását klinikai vizsgálatok mutatták ki. Ez a vitamin Magyarországon még szinte nem ismert, de Nyugat-Európában is csak az elmúlt pár évben ismerték fel, hogy milyen fontos szerepet játszik a csontok erősítésében.

### 35 éves kor után elkezdődik a csontvesztés

30 éves korunkra érjük el csúcspontunkat, azaz csontjaink ekkorra érik el legnagyobb erejüket és sűrűségüket. 30-35 éves kor után a csonttömeg lassan elkezd leépülni, mindenféle látható tünet nélkül. A nőknél menopauza után felgyorsul a csontvesztés.

### A kalcium fontos, de önmagában nem elég

Sokan úgy gondolják, hogy kalciumpótlással egyszerűen megelőzhető a csontritkulás. A kalcium tényleg nagyon fontos, de nem elég:

1. Az önmagában szedett kalciumnak csak kis része jut el a csontokhoz. Ahhoz, hogy felszívódjon és hatékonyabban beépüljön a csontokba, szükség van K<sub>2</sub>- és D-vitaminra is.
2. Az önmagában bevitt kalciumnak – K<sub>2</sub>-vitamin nélkül – káros mellékhatásai lehetnek, pl. lerakódhat az erekben, és érlemezsedést okozhat. A kalcium úgy rakódik le az erek falán, mint a vízkő a csövekben. Ennek akár érszűkület vagy szívinfarktus is lehet a következménye. Ezért fontos a kalcium mellett megfelelő K<sub>2</sub>-vitamin-bevitelről is gondoskodni.

### A K<sub>2</sub>-vitamin jó a csontoknak és az ereknek is

Újkeletű felfedezés, hogy a K<sub>2</sub>-vitamin rendkívül fontos a kalcium hatékony csontba épüléséhez, és emellett akadályozza a kalcium érfalakon való lerakódását – mondja dr. Bors Katalin, reumatológus főorvos. – A K<sub>2</sub>-vitamin kétféle módon javítja a csontok állapotát: egyrészt fokozza az új csont képződését, másrészt akadályozza a csontbontó sejtek túlzott működését.

### A három együtt hatásos

A K<sub>2</sub>-vitamin a D-vitaminnal finom összhangban végzi a feladatát. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a kalciumot a

„csontokhoz irányítja”, és segíti beépülését a csontszerkezetbe. A csontritkulás megelőzésében a K<sub>2</sub>- és a D-vitamin egymást erősítő hatását orvosi kutatások bizonyítják.

### Miért ajánlott pótolni a K<sub>2</sub>-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K<sub>2</sub>-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezetek képesek voltak zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor legelőn, kertben tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott, így ezek-

ben az ételekben (pl. marhahús, tej, vaj, tojás) ma már jóval kevesebb K<sub>2</sub>-vitamin található, mint régen. Mivel a modern étrend nem tartalmaz elegendő K<sub>2</sub>-vitamint, tanácsos pótolni ezt.

Az egészséges csontok fenntartásához tehát kalcium, K<sub>2</sub>-vitamin és D-vitamin szükséges. Ennek fontosságát az is alátámasztja, hogy sorra jelennek meg Európában – így Magyarországon is – olyan készítmények, melyek a három hatóanyagot kombináltan tartalmazzák.

Albert Anna



TÁRSADALMI CÉLÚ REKLÁM

# Döntés kérdése: Szülés után is csinosan

„A silány étel ugyanolyan kémiai folyamatot indít a testben, mint az ópium, a morfium és a heroin. Szomorú ezt kimondani, de az anya terhesség alatti egészségtelen táplálkozása függővé teszi a gyermeket a silány ételektől.”

(Gerald Weissmann, *The FASEB Journal* című tudományos folyóirat vezető szerkesztője)



„Nekem ilyen az alkatom, anyám is a szülés után hízott el” – ismerős a mondat, öngazolásként szokták emlegetni, pedig ebben éppen annyi igazság van, mint a másik népi mondásban – hogy tudniillik terhesség alatt kettő helyett eszel –, azaz semmi.

— hirdetés —

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

**ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜL!**

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

**15 000 Ft értékű INGYENES VIZSGÁLATI KUPON**

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres olvasószemüveg-kezelést megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**focus medical**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:  
Focus Medical Margitsziget, Tel.: (06 1) 450 3333  
info@focusmed.hu • www.olvasoszemueveg-kezes.hu

GYH-13-09

**P**ersze valóban vannak erősebb testalkatú hölgyek, de ennek semmi köze az elhízáshoz. Sokfélék vagyunk, és ahogyan egyaránt szép tud lenni egy körte és egy alma alakú női idom, ugyanolyan szép lehet valaki, ha erősebb vagy ha karcsúbb. Érdekes kísérletet folytatott az ausztrál Adelaide-i Egyetem, az annak nyomán készült tanulmány arról szól, hogy a gyermek későbbi izlését is képes befolyásolni az anya terhesség alatti étkezése. Ha eleve „silány” minőségű táplálékot eszünk, a gyermek számára az lehet később a természetes, izlését, igényeit hosszú távra határozhatja ez meg. Gyermekünk és magunk miatt is tehát egészséges és értékes, tápanyagokban gazdag ételekben kell gondolkodnunk. Az értékes étel azonban nem azonos a drága étellel! Dr. Pálffy Márta gyermekorvos azt tanácsolja, hogy a szoptatás alatt is ugyanazt az étrendet tartsuk, amit korábban kialakítottunk. Látva a boldog, de mégis testük miatt elszontyolodott anyukákat, az orvos azt mondja, hogy a szülés előtti alak visszaszerzése is ugyanúgy tervezés kérdése, mint a gyermekvállalás: fegyelmezetten és okosan kell kialakítani a betartható szabályokat, azzal együtt, hogy tudomásul kell venni, a nő teste mindenképpen változik ebben a csodálatos időszakban. A teljes kiőrlésű gabona, a zsírt felváltó olívaolaj vagy az alternatív édesítőszer használata megalapozza a sikert. (Mézet vagy nem aszpartám tartalmú édesítőt használjunk!) Együnk naponta többször, mindig keveset, nem kell elérni a jóllakottság érzését. Étrendünkben nem hiányozhat a hús, mert az a vas, amelyre a felnőttek, de még inkább a babának szüksége van, csak az állati eredetű, izletes, száraz húsookban van benne – hangsúlyozza dr. Pálffy Márta. Tápanyagban gazdag, és mégis kevés kalóriát és zsírt tartalmaz a hal, amely nem hagyományos mindennapi étel a magyar családok asztalán, de amelyet megszeretni és megszokni éppen alkalmas ez az időszak. A kalciumban gazdag tej és a joghurt a csontokat erősíti. Koplalni nem szabad, mert az energiát vesz el az agytól, az egész szervezettől.

Természetesen nemcsak belülről, de kívülről is „rá kell segítenünk” a test formában tartásához. Ma már könnyen lehet segítséget kérni szakemberektől, akik személyre szóló tanácsokkal látják el az asszonyokat, akár az étkezés, akár a megfelelő mennyiségű, rendszeres és helyes mozgás tekintetében. (A helyes mozgás a helyes testtartással kezdődik!) Emellett fel lehet gyorsítani a folyamatot, hamarabb is meg lehet szabadulni az erőszakos zsírpárnáktól, például az izomstimulációs módszerrel, mely már a szoptatás alatt is alkalmazható, és rövid idő alatt látványos eredményre vezet. Elengedhetetlenül fontos, hogy különböző mell- és bőrápoló krémeket használjunk az első pillanattól kezdve a problémás helyeken. Ma már jobbnál jobb termékek kaphatók a patikákban is, amelyekkel meg lehet előzni a bőr berepedezését, a mell megnyúlását, de a mellbimbót sohasem szabad bekrémezni! Egyre többen ismerik fel az intimitorna jelentőségét, melynek hazai nagymestere Kriston Andrea. Amikor nála jártam, elborzasztó fotókat mutatott arról, mi történhet a női altesttel. A szélsőséges állapotot nem kell megvárni, és a gyakran szülés után kialakuló inkontinencia (vizelet-visszatartási probléma) is helyrehozható a gátizomtréninggel.

A test és a lélek harmóniája fontos minden ember számára, főleg egy nőnek – legyünk jóban a testünkkel, a tervszerű táplálkozással és a mozgással adjuk meg az esélyt magunknak, így a siker nem maradhat el.

Vincze Kinga ■

# CalciTrio®

az erős csontokért

## 3 az 1-ben

Kalcium ✓

K<sub>2</sub>-vitamin ✓

D-vitamin ✓

## Az erős, egészséges csontokért

Új!

természetes  
K<sub>2</sub>-vitaminnal



Innovelle  
PHARMA

Kapható a patikákban  
Étrend-kiegészítő  
Forgalmazza:  
Innovelle Pharma Kft.

www.calcitrio.hu

# Ha szorít a mellkas

## A szív- és érrendszeri megbetegedések rizikófaktorai (1. rész)

A modern civilizáció leggyakoribb kórképei közé tartoznak a szívvel és az érrendszerrel összefüggő betegségek, amelyek többnyire a helytelen életmóddal, táplálkozással hozhatók kapcsolatba. Évente sokmillió javakora-beli férfi életét oltják ki, de a változókor utáni nőket is egyre inkább veszélyeztetik. Annak jártunk utána, milyen rizikófaktorok vezetnek a végzetes rohamokhoz.

Sokszor mondjuk azt, fáj a szívünk valamiért. Pedig a szív nem fáj, csak képletesen szólva, de ha valamilyen ügyben szívfájdalmat érzünk, az stresszel jár, márpedig a szorongás végül tényleg, nem átvitt értelmű szívhajhoz vezethet. Mindenki tudja, hogy a keringési rendszer az izmok fő oxigénellátója. Ennek motorja a szív, amely percenként körülbelül hetvenszer ver, ami napi nagyjából tízezer önkéntelen izom-összehúzódnást jelent a testünk felső harmadában, annak is kissé baloldali felén elhelyezkedő ökölnyi vagy annál alig nagyobb létfonosságú szervben. Tehát az a kérdés, hogy mitől „fájhat” a szívünk?

### Kockázati tényezők

Részen attól, hogy életmódunkkal mindent megteszünk a lerontására. Másrészt pedig attól, hogy kinek, milyen nemű utódként láttuk meg a napvilágot. Ezeket összefoglaló néven rizikófaktoroknak nevezi az orvostudomány és vele összefüggésben a mindennapi élet is – mondja dr. Kristóf Sándor.

E tényezőket osszuk két részre: tőlünk függetlenek és tőlünk függőkre. Az első kategóriába a genetikai faktorok, pl. az öröklött magas koleszterinszint, a nem és az életkor számíthatók bele, míg a tőlünk függők a

dohányzás, a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás és a mozgásszegény életmód, a stressz. E két csoportot összefoglalva beszélünk rizikófaktorokról. Lényeges különbség, hogy míg az elsőt nem lehet befolyásolni, a második csoport jelenségeivel szemben nem vagyunk tehetetlenek.

– A tőlünk független tényezők közül kiemelném, megfigyelték, hogy a menopauza előtt a nőknél jóval ritkább a szívelégtelenség és szívroham, mint a hasonló korú férfiaknál, amit feltételezhetően a női hormonok magas szintje okozhat. Am ahogy megszűnik a menstruáció, a nők lassan „utolérlik” a férfiakat, hatvan-hetvenes kor között már nincs lényeges különbség a nemek közt az angina pectoris (mellkasi fájdalom) és a szívroham (infarktus) tekintetében. Rossz hír az is, hogy a hormonpótlás ezen a kiegyenlítésben nem segít, legföljebb a csonttrikulást előzheti meg vele.

Ha valaki férfinak születik, máris jelentősen megnöveli a szívroham kockázatát, különösen a negyvenes-hatvanas éveikben járónál, a legrutinosabb munkavégző korban.

### A dohányzás

Mivel a nem befolyásolható tényezőkre nem nagyon lehet hatni, sokkal inkább érdemes a tőlünk függőkre koncent-

rálni. Ebből is első helyen a dohányzás áll. Mint minden, persze, ez is mérték kérdése. Az, aki napi néhány szálát szív el, kevésbé kitétt a nikotin káros hatásainak, mint aki egy-két dobozzal. A nikotin ugyanis érszűkítő hatású, továbbá a vérelemek tapadósá tételével megnöveli a vérrögképződés esélyét is. Tehát az erős dohányosok számára az a feladat, hogy minél inkább visszaszorítsák a cigarettázást, lehetőleg a teljes leszokásig. Ehhez rendelkezésre állnak a különféle nikotintapaszkok, amelyek egyre kisebb dózist visznek be ebből az ártalmas vegyületből a szervezetbe. Persze e sorok írója ismer nem egy olyan embert, aki nemes egyszerűséggel végleg letette, igaz, olyat is, aki újra és újra visszaesett.

### A stressz

Mindig akadhat olyan helyzet, amelybe váratlanul kerül az ember. Ez lehet erős fizikai erőfeszítés éppúgy, mint kivételes érzelmi, lelki megterhelés. Modern korunk, amelyben a régebben kényelmesen elvégzett munkát percek alatt kell végrehajtani, igencsak megnövelte életünkben a stressz jelenlétét.

E szempontból kétfajta személyiségtípust különböztet meg az orvostudomány: közkeletű szavakkal a görcsölt és az elengedőt. Az első nem tud leállni, pörög még akkor is, amikor a feladatot már végrehajtotta, míg a másik egyszerűen kikapcsolja magát, és könnyedén ellazul. Az első bizony sokkal nagyobb eséllyel kap infarktust, mint a másik. Tehát az a feladat, hogy meg kell találni azt a módot, ahogyan a görcsölt egyéniség ellazul, amiben például fontos szerephez jut a sport. Természetesen ezt nem azoknak ajánljuk, akik egész nap fizikai munkával keresik a kenyerüket, hanem az irodai munkát végzőknek, akiknek állandóan táblázatokon, adatokon jár az agyuk, egyfolytában kommunikálnak, meggyőznek, üzleteket ütnék nyelbe stb. Heti háromszor-négyyszer egy-egy óra szíverőltető mozgás már számottevő életmódbeli váltás a stressz leküzdésére és a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséért – állítja dr. Kristóf Sándor.

Jakab István ■

### VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- Teljesen alkalmas az egészségre, alkalmazhatják infarktusos és cukorbeteg férfiak is
- A versenyta... szemben a legmagasabb a hatékonysága: 9...
- A VEP készülék nyújtja a leg... garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben... elleni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

CE 1011

3 ÉV GARANCIA

RÉSZELETERESET!

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

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5.

06-1-216-8428

Rendelje meg, elküldjük teljes díjazással mellette! Tájékoztató filmünket a VEP használatáról és előnyeiről [www.vep-keszulek.hu](http://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 méretnövelés 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 LEVÉLÉBŐL:

„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 kitervelte, 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

hirdetés

hirdetés



Erre majd együtt mászunk fel!

Mindannyian tudjuk, hogy a nagy tervekhez idő kell! A Bayer által kifejlesztett hatóanyagalkészülő Aspirin® Protectben világszerte milliók bíznak, évtizedek óta. Kiváló minőségű, bizonyítottan hatékony gyógyszer, mely rendszeresen szedve csökkenti a szívinfarktus és az agyi infarktus kialakulásának kockázatát. Az Aspirin® Protect nem mindenkinek javasolható, ezért kérjük, feltétlenül konzultáljon orvosával az alkalmazás lehetőségeiről! A gyógyszerrel, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos további információkért pedig keresse fel weboldalunkat!

www.szeretemezeletem.hu

Hatóanyag: acétilszalicilát. Vény nélkül kapható gyógyszer. L.HU.PH.GM.29.06.2012.0102



Szeretem az életem

Bayer Hungaria Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 50.

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



## A SZÍV NAPJA: SZEPTEMBER 29.

# A szívre vigyázni kell!

**Az antioxidánsok fontos szerepet töltenek be szervezetünk egészségének védelmében. Kutatások szerint a vér emelt antioxidáns-tartalmával sikeresen megőrizhető a szív és az érrendszer egészsége.**

Ereik állapota alapvetően meghatározza szívünk egészségét. Érrendszerünk állapotáért viszont mi magunk vagyunk felelősek, hiszen tudjuk, milyen tényezők befolyásolják. A dohányzás statisztikák szerint kétszeresére képes növelni a szívvel kapcsolatos zavarokat. Gondokat okoz a túlzott koleszterin-fogyasztás is. Ellenben sokat számít a kardiovaszkuláris rendszerünk épségének testsúlyunk kontrolálása, valamint a rendszeres test-edzés. Külön ki kell emelnünk a mediterrán diétának, azaz a sok zöldség fogyasztásának fontosságát, az antioxidánsokban gazdag étrend kialakítását.

**A rizikófaktorok csökkenthetők**

A szív- és érrendszer egészségét veszélyeztető rizikófaktorok (magas vérnyomás, magas koleszterinszint, túlsúly, diabétesz, mozgáshiány, genetikai adottság, életkor) együttes fennállása jelentősen növeli a kardiovaszkuláris rendszer sérülékenységét. Rizikófaktor a vér emelkedett homociszteinszintje is, amely növeli a vérrögképződés és más kardiovaszkuláris betegségek kockázatát. A **GRALMA** folsavtartalma segíti a normál homociszteinszint fenntartását és a megfelelő vérképződést. Szőlőmagkivonata pedig hasznos az erek, a hajszálerek épségének és a vénák egészségének fenntartására. Rezveratrol komponense

pedig a gránátalma polifenoljaival kölcsönhatva jótékonyan járul hozzá a szív-izomzat erőnlétéhez.

**Vitaminok a szívnek**

A gránátalma magas K-vitamin-tartalma, egyéb funkciói mellett, fontos a vérárvadás szabályozásában. A **GRALMA** kapszula ugyancsak természetes eredetű folsav és lecitin tartalma (utóbbiak a B-vitamincsoport tagjai) pedig elengedhetetlen a koszorúerek egészséges működéséhez.

A **GRALMA** ajánlott a szív egészségének védelmében

- mindenkinek 35-40 éves kor felett,
- fokozott szellemi és fizikai megterhelés során,
- stresszes életmód esetén.

**GRALMA étrend-kiegészítő kapszula.**

Összetevői: GRÁNÁTALMA, szőlőmag és -háj kivonatai rezveratrol, lecitin, folsav és C-vitamin



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





# Irritábilis bél szindróma

Becslések szerint enyhébb vagy súlyosabb formában hazánkban a felnőtt népesség mintegy 20 százalékát érinti ez a változatos tüneteket produkáló, más betegségekkel könnyen összekeverhető emésztőrendszeri tünetegyüttes. A jó hír, hogy az esetek többségében az életmód, az étrend változtatásával kordában tartható.

**R**endszerint gyomorbántalmakra, puffadásra, a gyomortájéjánál érzett vagy (alkalmanként nagyon intenzív) hasi fájdalomra panaszkodnak a rendelőben azon páciensek, akiknél később irritábilis bél szindrómát (IBS) állapítanak meg. Jellemző még ilyenkor a belek érzékenysége, a széklet állagának és a székelés gyakoriságának megváltozása. Fontos tudni, hogy e tüneteket más, esetenként sokkal súlyosabb elváltozások is kiválthatják, ezért elengedhetetlen az alapos kivizsgálás.

## Okok

Egyelőre nem sikerült tisztázni, pontosan mi állhat az IBS hátterében. Annyit mindenesetre tudni kell emésztésünk működéséről, hogy beleink falát több izomréteg alkotja. Ezek ütemesen összehúzódnak és ellazulnak, ahogy a bél tartalmát a gyomorból a végbél felé mozgatják. Az IBS-ben szenvedőknél azonban az összehúzódnak és az elernyedés ritmusa nem megfelelő. Egyes esetekben az összehúzódnak intenzívebbek és hosszabb ideig tartanak – így a táplálék nagyobb sebességgel halad át a beleken, ami hasi görcsöket, fokozottabb bélgázképződést, hasmenést okozhat. Máskor épp ellenkezőleg: a táplálék útja lelassul, ezért a széklet száraz és kemény lesz. Talán ezért is gondolja néhány kutató, hogy a betegséget az izmok összehúzódnak irányító, a bélfalban lévő idegek okozzák.

Ugyanakkor a szindróma bizonyos hormonális hatásokkal is összefüggést mutat: erre utal, hogy előfordulása nőknél kétszer gyakoribb, valamint hogy a női páciensek a menzesz idején a tünetek súlyosbodásáról számolnak be.

## Jelek

Mikor kezdünk gyanakodni, hogy IBS-ben szenvedünk? Figyelmeztető lehet, ha szervezetünk puffadással, hasi fájdalommal, hasmenéssel válaszol a stresszes helyzetekre, egyes gyógyszerekre, ételekre – ilyenek lehetnek a tej, a csokoládé, a szeszes italok, bizonyos zöldségek-gyümölcsök, szénsavas üdítők. Szintén az IBS-re utalhat, ha a panaszok erősödnek, illetve kiújulnak feszült vagy váratlan helyzetekben, például veszekedés, munkahelyi nehézségek hatására, esetleg egy vizsga vagy állásinterjú után. Az sem ritka, hogy más betegségek, így egy fertőzőes hasmenés miatt súlyosbodnak a tünetek. Női pácienseknél előfordulhat, hogy fájdalmaik erősödnek bármilyen aktív tevékenység, fizikai munka, esetleg nemi aktus hatására. Szélsőséges esetben előfordulhat, hogy a nap végére a páciens hasának átmérője megnő, ezért kényelmetlen érzést okoz neki megszokott ruhadarabjainak viselése.

Mindezek együtt az életminőség romlásához vezethetnek, így a fizikai tünetekhez nem ritkán

társulnak lelki problémák, így például általános nyugtalanság, alvászavar, szorongás, levertség.

## Diagnózis

Egyetlen tünetet sem ismerünk, amely kizárólag az IBS-re lenne jellemző. Éppen ezért a betegségnek az anamnézis felvételén, fizikális és széklet-minta-vizsgálaton alapuló diagnózisa azt célozza, hogy kizárják a hasonló emésztőrendszeri betegségek lehetőségét. Annyi mindenesetre bizonyos, hogy kötelező tünet a hasi fájdalom és rossz érzet, amelynek 12 hétnél tovább kell fennállnia, de nem okvetlenül egyfolytában.

A fenti szimptomán kívül a diagnózis kimondásához még legalább kettőnek kell jelentkeznie a következő négy közül: a széklet ürítésének gyakorisága változik, ahogy az állaga is; a beteg gyakran érez sürgető székelési ingert vagy végbele teltségét; a székletben nyák, esetleg vér található; a páciens puffadságra, hasának feszülésére panaszkodik.

Bár a betegség enyhébb formájával viszonylag könnyű együtt élni, az öndiagnózis, pláne az öngyógyítás senkinek nem javallott, a fenti tünetek némelyike ugyanis sokkal súlyosabb emésztőrendszeri elváltozásokra is utalhat – például a Crohn-betegségre, amely akár halálos kimenetelű is lehet.

P. Gy. ■

## Elegünk van a hasmenésből!

*Egy kellemetlen állapot gyors felszámolása: a hasmenés egy igen kellemetlen állapot. Azért alakul ki, mert a bélrendszer víz szekréció segítségével akar megszabadulni a kórokozóktól, azok toxinjaitól. A széklet gyakorisága miatt az ember helyhez van kötve, kellemetlen hasi görcsök kínozzák, jelentős folyadékvesztés indul be, nem tud munkába menni, szeretne minél előbb megszabadulni ettől az állapottól.*

**S**okféle elképzelés, próbálkozás született arra vonatkozóan, hogyan lehet közvetlenül a hasmenésre hatni, mégpedig úgy, hogy annak feladatát, a bélrendszer megszabadítását a kórokozóktól, azok toxinjaitól ne állítsuk le. A Sediflore-M domináns összetevője a Saccharomyces boulardii egy bioterápiás hatóanyag, melyet névadója, a francia Henri Boulard izolált Indokínában a XIX. század első felében. Érdeklődését az keltette fel, hogy azok a gyerekek, akik a nagy kolera járvány idején



licsi szilvát ettek, nem estek áldozatul a drasztikus hasmenéssel járó kórnak. Szakmai körökben óriási érdeklődést váltott ki a felfedezés. Napjainkig több száz tanulmány jelent meg, melyek teljes alaposítással, széles körű indikációkban vizsgálták a S.boulardii-t. Ezek a tanulmányok igazolják hatékonyságát és

alkalmazási biztonságát akut fertőzőes hasmenés, utazási hasmenés és antibiotikum-okozta hasmenés esetén. Gyermek akut hasmenése esetén, különböző gyulladásos bélbetegségeknél is a S.boulardii igen hatásosnak bizonyult.

Rendkívül fontos tény, hogy a S.boulardii úgy szünteti meg a hasmenést, hogy megszabadítja a bélrendszert a kórokozóktól és egyidejűleg csökkenti a toxinok által fokozott víz és elektrolit kiáramlást a bélrendszerbe. Ez azt jelenti, hogy a híg székletet a tapasztalatok szerint igen gyorsan egy normális, formált széklet váltja fel.

A S.boulardii további előnye, hogy csökkenti a gyulladást a béltraktusban, mert gátolja a gyulladásért felelős citokinok termelődését, valamint növeli az IgA szintet, ezzel immunstimuláló hatást fejt ki.

## Sediflore-M speciális probiotikus élesztő



## Sediflore-M kapszula

10 db (Saccharomyces  
boulardii: bioterápiás  
hatóanyag)

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet.





## Tüsszögés keresztül-kasul

Szeptemberben az allergiások még korántsem lélegezhetnek fel: a közönséges oroslánfógtól a libatopon és az aranyvesszőn át a klasszikus parlagnőig számos növény pollenje keserítheti meg az életüket. Arról nem is beszélve, hogy az úgynevezett keresztallergia miatt egyes ételek is kiválthatják a tüneteket az arra érzékenyeknél – függetlenül az évszakoktól.

A keresztallergia jelensége többek között azon alapulhat, hogy a különböző allergének tartalmazhatnak hasonló molekulaszervezeteket vagy szerkezeti részeket, amelyeket az érintett immunrendszere egyaránt rosszul ismer fel. A jelenség előfordulhat két vagy több élelmiszer között, de az sem ritka, hogy pollenek, illetve egyes élelmiszerek összefüggésében jelentkezik. Tehát ha valaki érzékeny egy adott növényi allergénre, akkor esetleg bizonyos táplálékok is allergiás reakciót válthatnak ki nála. Tovább nehezíti az allergiások életét, hogy a keresztreakciót élelmiszerek, élelmiszer-adalékanyagok, gyógyászati készítmények, kozmetikumok is kiválthatják.

Akik például a talán legtöbb bosszúságot okozó parlagnőre allergiások, azoknak elővigyázatosnak kell lenniük az olyan növények fogyasztásával, mint például a fokhagyma, a paprika, a paradicsom, az uborka, a görög- és sárgadinnye, a banán. Ártalmas lehet a fűszerek közül a gyömbér és a fahéj.

Akiknél a fűpollen vált ki allergiás reakciót, azok számára kerülendő például a körte, a szilva, a meggy, a burgonya, a paradicsom, illetve a szója, a földimogyoró, a szentjánoskenyérmas fogyasztása.

Az utóbbi alapanyag tiltása talán furcsának tűnik – egészen addig, amíg nem tudjuk, hogy a szentjánoskenyérmas lisztje E 410 néven népszerű élelmiszeradalék, amelyet például péksütemények, lekvárfélék, gyümölcs- és zöldségkonzervek, illetve fagyalt készítéséhez is használnak. Nem mellesleg például a szója is számos E-számmal rendelkező adalék alapja – ha allergiával élünk, mindenképp kérjük szakember segítségét a nekünk biztonságos élelmiszerek kiválasztásához!

P. Gy. ■



## Hungarikum az allergének között

Ma Magyarországon nyár közepétől az októberi hajnali fagyokig több mint egymillió ember aggódva éli mindennapjait: hazánkban becslések szerint ennyire tehető a parlagnő pollenjétől szenvedők száma. Szakemberek szerint minden ötödik embernek vannak parlagnőhöz kapcsolódó allergiás tünetei, és ez a szám minden évben közel 10%-kal nő.

Ma Magyarország Európa parlagnő-epicentruma: a növény virágzása idején nincs talpalatnyi hely, ahova pollenözönje elől menekülni lehetne. Holott a parlagnő (Ambrosia elatior) Magyarországon nem is őshonos, Észak-Amerikából származik. Magva az amerikai gabonaszállítmányokkal került Európába. Hazánkban először az ország délnyugati részén bukkant fel 1922-ben. A műveletlen földeken gyorsan szaporodik, és akár embermagasságra is megnő. A legmostohább talajviszonyok között is képes kicsírázni és fejlődni. Rendkívül káros, veszedelmes, szaporos gyom. Óriási magtermése miatt csak több évig tartó, igen gondos munkával lehetne védekezni ellene. Egészségünk szempontjából a legfontosabb a virágzás megakadályozása lenne. Az utakat, mezsgyét évente többször le kellene kaszálni. Az elmet-



szett tő mellett hamar új hajtásai jelentkeznek, ezért a legjobb – bár munkaigényesebb – megoldás, ha tövestől tépjük ki. A parlagnő kaszálás helyett gyomirtószerezrel is pusztítható.

A parlagnő pollenje az egyik legerősebb allergén, a légutak nyálkahártyájára jutva másodpercen belül beindítja az allergiás reakciót. Leggyakoribb panasz az orr és az orrmelléküregek nyálkahártyájának, valamint a köthártyának a gyulladása. Ez rohamzerű tüsszögéssel, orrfolyással és orrdugulással jár, de szemégés, szemviszketés, könnyezés is társulhat hozzá. Az érzékenyebb betegeknek a torka és a füle is viszketget ilyenkor.

A pollenszezon idején a legtöbb beteg számára elengedhetetlen a megfelelő gyógyszeres kezelés. Dekongesztánsokkal, antihisztaminokkal és lokálisan ható kortikoszteroidokkal a panaszok eredményesen kezelhetők. A dekongesztánsok közül érdemes olyat választani, melynek hatása néhány perc alatt kialakul, és hosszú órákon át fennáll, így használatával jól uralható az éjszakai orrdugulás, és megelőzhető az orrmelléküregek lezáródása miatt jelentkező szövődmények.

Dr. Rónai Zoltán

**BAUSCH+LOMB**  
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható  
a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!



**ALLERGIÁTÓL SZENVED?  
ELDUGULT AZ ORRA?**

- Percek alatt és hosszú órákon át szabadabbá teszi az orrát.
- A benne lévő illóanyagok pedig kényeztetik az orrot, és a légzés tiszta, friss élményét nyújtják.

Egyedülálló hatóanyag + Illóanyagok

**RHINOSPRAY® PLUS A SZABAD LÉGZÉS EREJE**

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

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

# Ila Krisztina Az egészség nem alapértelmezett állapot

Ila Krisztina (47) testépítő fitnesszedző, gerinctréning-oktató, a Fitt Torna Stúdió megálmodója és szakmai vezetője. Pest-erzsébeten, kertvárosban nőtt fel, ami ideális élettér volt egy olyan örökmozgó gyereknek, mint amilyen Krisztina.

– Tavasztól őszig fára másztam, bicikliztem, télen pedig apukám szánkódombot épített a kertben, és felöntötte a lugast vízzel, így csinált nekem korcsolyapályát. Rendszeresen kirándultunk a szüleimmel, és a nyaralásaink is mindig aktívan teltek. Már kicsi gyerekként megtanultam úszni, később sportlövőként versenyeztem, társastáncoltam, aerobikoztam, így természetes volt, hogy a saját gyerekeimmel is ezt az életmódot követtem.

### Felteszem, a családi hagyományokat igyekszik életben tartani.

– Hiszem, hogy a szokásaink alakítanak bennünket. Két fiam van, akikre nagyon büszke vagyok, amiért már fiatal felnőttként is felelősen és kitartóan követik a céljaikat. Nincs könnyű dolguk, hiszen ebben az ingergazdag környezetben a legnehezebb rátalálni az igazán értékes, fontos dolgokra, és megtalálni azt, ami teljességet, harmóniát hoz az életünkbe. Én a mozgáson kívül a táplálkozás tekintetében is megfelelő útravalót kaptam a családomtól. A kertben sokféle zöldség-gyümölcs megtermett, az epertől a szőlőig, az almáig, az almáig pedig egész téle adott tartalmat. Nagymamám 92 évesen is tökéletesen egészséges, igyekszem az életmódomban az ő példáját követni még akkor is, ha a mai felgyorsult világban ez különös odafigyelést igényel.

### Egyenes út vezetett a tornastúdióig?

– A gimnáziumban dráma tagozatra jártam, mellette pedig két amatőr társulatnak is tagja voltam, és rendszeresen statisztáltam filmekben. A Színház- és Filmművészeti Főiskolára jelentkezve a második felvételi körig jutottam, de akkorra már tudtam, hogy számomra a színészet, bár egy csodálatos időszak volt, amitől rengeteget kaptam, nem életcél. Jelentkeztem a Budapesti Tanítóképző Főiskolára. Tanítói szakon végeztem, de a család, a gyerekvállalás és a családi vállalkozás eltérített a pedagógusi pályáról.

### Miért pont gerinctréning?

– Több mint két évtizedig dolgoztam a reklámszakmához tartozó területeken. A legtöbb fiatal ilyen életre vágyik, ami mozgalmas, pörgős, én is nagyon élveztem, de az évek alatt kezdtem megtapasztalni a jeleit annak, hogy valami hiányzik. Ma már tudom, nem elegendő csak a fizikai testünkkel, a külsőségekkel foglalkozunk. Csak amikor kiderült, hogy porckorongsérvem van, váltam nyitottá a változásra, változtatásra. Válaszokat kutatva faltam a pszichológiai és személyiségfejlesztéssel kapcsolatos könyveket, és akkor ismerkedtem meg a Pránanadival, ami új dimenziót nyitott a gondolkodásomban. Tudatosabb lettem a sportolással kapcsolatban is és a saját problémámon felülkerekedve évek óta egy gerincbarát, ugyanakkor nagyon hatékony mozgásprogramot követek. Fitnesszedzői, majd gerinctréning-oktatói vizsgát tettem, és létrehoztam egy tornastúdiót, ahol speciálisan a középkorúak, a 30–45 évesek problémáinak megoldásában segítek. Ez az az időszak, amikor már mindannyian megtapasztaljuk, hogy az egészség nem alapértelmezett állapot, annak megőrzéséért tennünk kell, hiszen az életmódunkból eredő káros tényezők ekkorra már gyakori fizikai problémákat is eredményezhetnek. Mindig gyakorlatias gondolkodású voltam. Számomra az „egészség” egyet jelent a fittséggel, azzal, hogy minden szempontból jól érezzük magunkat a bőrünkben. Egy erőforrás, ami hozzásegít bennünket ahhoz, hogy az élet által kínált csodákban részt vehessünk. Az én küldetésem pedig az, hogy ebben segítsek.

Földvári István ■

Ruha: SÜEL

## Szájhigiéniá a mindennapokban

A szájhigiéniá – a fogak és a szájüreg tisztántartása – a testápolás „mostohagyereke”. Sok esetben csak akkor foglalkozunk vele, ha már fájdalommal jár, vagy „egyszerűen” esztétikai problémát okoz. Lássuk, mit is kell tennünk ezek elkerüléséért.

### Fogmosás – hogyan, és meddig?

Amire a legfontosabb figyelünk, hogy fogaink teljes felszínére sor kerüljön – a fogak oldalsó, külső, belső és felső oldalára is. Különösen ügyeljünk a leghátsó fogakra! Ne nyomjuk túl erősen a fogkefét, mert megsérthetjük a fogínyt. Körkörös mozdulatokat használjunk, és kerüljük a vízszintes „síklást”, mert az az íny visszahúzódsához vezet. Érdemes egy állandó sorrendet kialakítani, megszokni, így rutinná válik a helyes technika.

Az alapos fogmosás legalább 3, de inkább 5 percig tartson! Ideális esetben minden étkezés után fogat kellene mosni, de ha a megfelelő technikával és a szükséges ideig tart, a reggeli és esti fogmosással is biztonságban tudhatjuk fogainkat.

### A fogkefe

Az elektromos fogkefe vibrációs mozgásának köszönhetően elősegíti a lepedék megfelelő eltávolítását. Kiméletesebb a fogínyhez, mint a hagyományos fogkefe, hatékonyabb, kényelmesebb fogmosást tesz lehetővé. Nem létezik viszont belőle annyi típusú fej, mint a hagyományos fogkefék esetében, és áruk is borsosabb.

A hagyományos fogkeféknek számtalan típusa van forgalomban (polírozó gumi résszel, fogakat körülölelő sörtékkel, hajlékony fejjel, különböző hosszúságú szálcsovékkal, hullámos sörtékkel, nyelv tisztító hátsó résszel stb.) A ma ideálisnak tartott fogkefe kis fejjel és a vége lekerekített. Ép íny esetén a keményebb, ínybetegség esetén a puhább sörtéjű fogkefék használata javasolt.

### Szájvíz

Befejező lépésként érdemes szájvizet használnunk. A szájvizek olyan helyekre is eljutnak, ahová a fogkefe és a fogselyem nem. Gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatóanyagaiknak köszönhetően csökkentik a szájüregben a fertőzést okozó baktériumok mennyiségét, emellett friss leheletet biztosítanak, speciális változataik kezelik a vérző, gyulladt ínyt.

Dr. Szabó Júlia, gyógyszerész ■

### Gyógynövények a szájpódsban:

- Kasvirág: erősíti a természetes ellenálló-képességet
- Kakukkfű: fertőtlenítő hatású
- Borsmenta: antibakteriális, gyulladáscsökkentő, frissítő hatású
- Zsálya: antibakteriális hatású, friss leheletet biztosít
- Cserszömörce: összehúzó, vérzéscsillapító hatású
- Eukaliptusz: baktériumölő, dezodoráló hatású
- Mirha: erősíti a fogínyt
- Árnika: regeneráló, vérzéscsillapító hatású
- Kamilla: megnyugtatja a gyulladt fogínyt, gyulladáscsökkentő
- Ratánygyökér: vérzéscsillapító



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.

**focus medical**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Focus Medical Margitsziget  
(06 1) 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmedical.hu

GYH-13-09

hirdetés

### Sminktanfolyamok Mindenkinek!



Hivatalos felnőttképzések a  
MASK Sminkiskolában!

Afsz nyilvántartási szám:01-01538-01

Professzionális sminktanfolyamok az  
alapoktól a Maszkmester szintig.

Előképzetség 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

hirdetés



Sportkarriereket tehet göröngyösebbé, de a mindennapi mozgással egészségéért tenni kívánó átlagember életét is megkeserítheti anatómiai jellegzetességeink és bizonyos sportágak, mint például a futás találkozása. A nagy erőlködésnek aranyér lehet a következménye, ha nem vigyázunk.

## Aranyér a győztesek jutalma?

Hogy a kerékpározás a nyergen támaszkodó gátizom erős igénybevétele miatt meglehetősen magas rizikófaktorral bír, köztudomású, mint ahogy az is, hogy az elszabaduló kilók elleni küzdelem legkíméletesebb, egyben hatásos módszere az úszás, hiszen sem a vázrendszer, sem pedig az izomzatot nem teszi ki egyoldalú terhelésnek. Aki tehát hosszabb kihagyás után kezdene újra mozogni, annak számára a fokozatosság elve az úszás segítségével tartható be talán a legkönnyebben. A haspréssel vagy magas hasúri nyomással járó tevékenységekkel (súlyzózás), statikus, nagy erőfeszítéssel, ugyanakkor kevés mozgással járó sportok esetében tisztában kell lennünk azzal, hogy a végbél izomzatát is extrém terhelés éri.

De mi a helyzet akkor, ha a legkézenfekvőbb és legköltséghatékonyabb megoldással szeretné valaki karban tartani szervezetét, vagyis futásra adja a fejét? Kézenfekvő választásnak tűnik, hiszen csak egy cipőre és valami laza ruházatra kell szert tennünk első körben – no és persze némi elszántságra. Szakemberek szerint semmi sem árthatunk magunknak többet, mint ha megfogadjuk az egészségkampányok tanácsait, ám a szükséges előkészületek nélkül kezdünk mozogni. Heti 10-15 km futással, amelyet jó eséllyel járdán vagy autóúton, tehát aszfalton, olcsó vagy alsóközép-kategóriás futócipővel felszerelve végzünk, megválthatjuk jegyünket egy kezdődő aranyérré.

A végbél és a kismedence tájékát érő ritmikus ütődéseket ugyanis csupán a far-, a comb- és a lábszárizmok csillapítják, ehhez járul még a felsőtestünk okozta nyomás ismétlődése minden egyes lépésnél. A medencefenék izomzata a rossz körülmények között, helytelen technikával végzett futás hatására egyre kevésbé lesz képes ellátni

hirdetés

INTIM TESTÜNK FINOM BÖRE a gombák támadásának van kitéve! A "bababőr" bebarnul, viszket, stb.

A FEMIFIT INTIM MOSAKODÓ HABTEJ SZAMÁRKANCA-TEJET tartalmaz. Ennek enzimei egyedülállóan védik Önt és partnere bőrét. A szabadalom pedig a habtejet.

Hipoallergén!

facebook Colpo-Cleaner

Aranyeres fájdalommal küzd? Ne halogassa, kezelje a problémát!

NEOSTU aranyérre

RECEPT NÉLKÜL A PATIKÁKBAN

Vény nélkül kapható gyógyszer.

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

### Jó tanácsok

1. Súlyok emelése közben a hasfal segítségével végezen ellennyomást, ne egész testből, hogy a végbélnyílás leterheltségét csökkentsük!
2. Figyeljen oda arra, hogy edzés közben – de egyébként a mindennapokban is – hidratáltak maradjon, ügyeljen a folyadékbevitelre!
3. Olyan edzőruhát válasszon, amely véletlenül sem irritálja a kérdéses területet – főleg ha hosszan tartó vagy nagy ismétlésszámot követelő sportot űz!
4. A lágyabb széklet érdekében részesítse előnyben a magas rosttartalmú ételeket!
5. Kerülje az olyan „nasik” fogyasztását, mint a mandula, dió, egyéb rágszálnivalók. Ha mégis ilyet eszik, rága meg minél alaposabban!

feladatait, többek között záróizomként visszatartani a vizeletet és a székletet. Az izom a visszatérő igénybevétel hatására rugalmatlanná válik vagy éppen véglegesen elernyed – hogy melyik állapot következik be, egyénfüggő.

### Hogy a futás az egészségről szóljon

Vizelési nehézség, székelési fájdalom, szorulás, hüvelygörcs, impotencia – csak néhány egészségügyi következmény, amely a fenti folyamat eredményeként jelentkezhet. Sokat tehetünk azonban annak

6. Csökkentse a sóbevitelt!
7. A vécén ülve kerülje az erőlködést! (Sajnos előre kell gondolkodni ez ügyben, segítenek a már említett hidratáltság, a magas rosttartalmú ételek és speciális, rostanyagokat tartalmazó táplálék-kiegészítők.)
8. Ha székelési ingere támad, ne tartsa vissza!
9. Alkalmadtán vegyen nyugtató, lazító hatású gyógynövényes fürdőt.
10. WC-papír helyett használjon nedves törülközőt!
11. Lehetőség szerint válasszanak orvosával olyan gyógyszereket, amelyek mellékhatásai önre nem hatnak kedvezőtlenül!
12. Ha tünetei éppen előjöttek, ne erőltesse a mozgást!

érdekében, hogy mindezekkel a tünetekkel egyáltalán ne vagy minél később szembesüljünk, ha rendszeresen futunk. Mindenekelőtt nem szabad sajnálni a pénzt a kiváló minőségű, párnázott futócipőre (ezek nagyjából 20-40 ezer forint közötti árban mozognak). Igyekezzünk minél puhább felületen futni, és elsajátítani azt a technikát, melynek során a talp gördülve találkozik a talajjal. Ugyanilyen fontos azonban az is, hogy megelőző jelleggel edzenünk kell medencefenék- és záróizomzatunkat is – ez a technika az úgynevezett intimtorna.

Bölgvári István ■



KEDVENC PATIKÁM

Idén a tavalyi elsőpró sikerre való tekintettel a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – ismét kampány felhívást tesznek közzé a „Kedvenc Patikám” cím elnyerésére.

#### A KAMPÁNY CÉLJA

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. Ismételten a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánjuk felhívni a figyelmet, illetve a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, mely azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerete nélkül nem lehetséges.

#### A KAMPÁNY FELTÉTELEI

A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszertár, melyekre szavazni a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) weboldalon, illetve a médiában található kérdőívek kitöltésével, és beküldésével lehet. A kampány 2013. szeptember 30-ig tart, a szavazatokat ezen a napon még le lehet adni.

#### A KAMPÁNY TARTALMA

Általános adatok:

- a szavazatok leadása teljesen anonim módon történik, így a résztvevőknek semmilyen személyes adatot nem kell közölniük
- új patika adatbázisban történő rögzítésére lehetőség van a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) oldalon keresztül
- a szavazatokat a médiában, illetve a patikákban is megtalálható szórólapokon keresztül, postai úton is leadhatják az érdeklődők

A résztvevő patikák saját népszerűsítési kampányokat folytathatnak személyes megkeresések és közösségi lehetőség felhasználásával egyaránt a lehető legnagyobb ismertség elérése érdekében.

A kampány időtartama, a szavazatok leadási ideje 2013. szeptember 30-ig lehetséges. A Kedvenc Patikám cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXIII. kongresszusán kerül sor.

Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2013. szeptember 30.): Nero Solution Kft. 1027 Budapest, Kapás u. 26-44. A épület.

Patika neve és pontos címe:

	1.	2.	3.	4.	5.
Segítőkézség, kedvesség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ódalgatás, érdeklődés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiszolgálás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szakmai felkészültség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plusz szolgáltatások	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Plusz szolgáltatások: SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN WELLNESS HÉTVEGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTEKES AJÁNDÉKOKAT!

Név: \_\_\_\_\_

Cím: \_\_\_\_\_

Telefonszám: \_\_\_\_\_

Email cím: \_\_\_\_\_



# Gondot okozó krónikus sebek

A nehezen gyógyuló, úgynevezett krónikus sebek kezelése kényesebb orvosi, ápolói, otthoni feladat, mivel egy heteken át nyitott sebből a fertőzés könnyen terjed át a bőr alatti szövetekre, aminek beláthatatlan következményei lehetnek.



Talán kevesen tudják, hogy Arany Jánosnak egy elhanyagolt epebetegség következtében, amely sipolyt okozott, idősebb korában nap mint nap át kellett kötözni a mellkasát, s bizony sűrűn járt gyógyfürdőkbe, még a messzi Karlsbadot (ma Karlovy Vary) is fölkereste. E sebek köszönhetően vált magányos, emberkerülő öregemberré.

A bőr tehát nem csupán külső borítása a sérülékenyebb belső szöveteknek, hanem az azokban zajló folyamatok tükröje is. Vagyis amikor a bőrön megjelenik valamilyen erőteljesebb elváltozás, az belső problémát jelez, így a hosszan és nehezen gyógyuló sebek

esetében is. Egyből fölmerül a kérdés: mitől alakult ki? Miért nem heged, varasodik be?

Az egyik ilyen tipikus krónikus seb a lábszárfekély. Hogy mitől alakul ki, arra az orvoslás a következőket válaszolja: azért egyre több a cukorbeteg, sokan küzdenek a dohányzás és a helytelen életmód következtében érszűkülettel, aminek az a következménye, hogy sok a beteg láb, és ez óriási probléma. Ráadásul a hegesedés elhúzódása, különösen nyári időben, amikor sokkal több kórokozó képes a nagy hőségben megtapadni a bőrön, olykor egyéb fertőzésveszélyt (pl. orbánc) is hordozhat. Az elhanyagolt seb krónikus

gyulladás az alatta lévő izomsejteket is elfertőzheti, ami vérmérgezéshez, vagy akár a csonthártyáig mélyülő sebhez vezet, amelyet már csak radikális életmentő művelettel (amputációval) lehet orvosilag megoldani. Tehát egy lábszárseb megjelenésekor rögtön el kell kezdeni a kezelést, nem szabad hagyni, hogy elfajuljon, és végig orvosi kontroll alatt kell tartani.

A sebellátásnak vannak alaplépései, a fertőtlenítéstől a varasodást segítő gélek, kenőcsök alkalmazásától kezdve, a seb lefedéséig, de ezek a sekély vágott sérülésekre, zúzódás okozta hámszövetekre vonatkoznak.

A krónikus seb ellátása viszont mindig orvosi feladat! Fontos, hogy szakember mondja meg, miként, és mivel kell és lehet a seb környékét, illetve magát a sebet tisztítani. Nem ritka, hogy az elhalt és hegesedésre már képtelen sebszéléket az orvos kimetszi. Az új terápiák közt megtalálhatók a kiváló hegesedést segítő kenőcsök, a mágnesterápia, ami a hajszálerek keringésének serkentésével fejti ki gyógyító hatását. Az alkalmazott terápiáról szakorvos, olykor, a beteg állapotától függően, egy sebellátásra szakosodott orvoscsoporthoz fordulhat.

J. I. ■

**Fontos tudnivaló:**

Minden sebet figyelni kell néhány napig. A fertőzés első jele a bőrpír, a lüktető fájdalom, ha ezt tapasztalja, keresse föl orvosát.

## Több mint 20.000 résztvevő a Cseppnyi Önbizalom programban

A vizelettartási probléma ma Magyarországon mintegy 500.000 embert érint, akik közül csupán minden ötödik fordul orvoshoz. A nem ellátott inkontinens betegek feltérképezése és tájékoztatása céljából indított Cseppnyi Önbizalom program az idei évben immár 203 háziorvosi praxisban zajlott. Az országos betegegyesület program fogadóóráin több mint 20.000 érdeklődő vett részt. A magas részvételi arány főként a háziorvosoktól érkező meghívásnak volt köszönhető.

A vizelettartási zavarok még mindig tabutémának számítanak hazánkban és a világban is. Az érintettek kis része fordul orvoshoz, legtöbbször – mivel szégyellik a problémájukat – inkább magányosan küzdenek vele, és nem mernek beszélni róla.

2011-ben az Új Inko Fórum kezdeményezésében, az Országos Alapellátási Intézet (OALI) a Magyar Általános Orvosok Tudományos Egyesülete (MÁOTE) és a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara szakmai, illetve az SCA Hygiene

Products Kft. szakmai partneri támogatásával 2012-ben újjá indult a Cseppnyi Önbizalom – Kontinencia Betegudakációs Program. A kampány során 2013 márciusában, áprilisában és májusában ismét kontinencia fogadóórákon várták az érdeklődőket. Az egész országban összesen 203 háziorvosi praxisban tanácsadási fogadóórákon vehettek részt az érintettek, érdeklődők vagy hozzátartozók, akiknek családtagjaik, ismerőseik vizelettartási zavarokat tapasztalnak, és esetlegesen ápolásra is szorulnak. A tanácsadásokra a potenciálisan leginkább érintettek – a 45-65 év közötti hölgyek – személyesen a háziorvosuktól kaptak meghívót.

A résztvevők, a tavalyi évhez hasonlóan az idei program során is kitöltötték egy rövid, az inkontinenciával kapcsolatos anonim kérdőívet. A több mint 20.000 kitöltött kérdőív összesített eredménye alapján elmondható, hogy a megjelenetek 62 százaléka érintett a vizelettartási zavar valamely formájában – 44 százalék enyhe, 16 százalék középsúlyos, 2 százalék súlyos –, ami hasonló eloszlást mutat, mint az előző évi eredmények.

# Stressz – tünetek és betegségek bölcsője

A stressz, a modern életmód elkerülhetetlen velejárója, az egyén reakciója a fizikai, érzelmi, környezeti hatásokra. A stressznek seregnyi negatív hatása van az egészségre: gyengíti a fizikai állapotot, növeli a betegségek iránti fogékonyságot.

A stressz támadja a szervezetet, megrövidítheti az életet. Veszélyt az állandósult stressz okoz, mert a nagy mennyiségű stresszhormon miatt idővel a tápanyag- és energiatartalékok elfogynak. Amikor az immunrendszer legyengül, a szervezet fogékonyabbá válik a fertőzésekre és a betegségekre a gyomorfelekélytől a hormonzavaron át a szellemi képesség romlásáig.

A külső hatások legyőzéséhez a szervezetnek tápanyagokra van szüksége, ezért stressz idején a vitaminok és ásványi anyagok pótlása igen lényeges. Nélkülözhetetlen a B-vitamin komplex, mivel erősíti az ideg- és immunrendszert, segít a fáradtság legyőzésében. A kalcium és magnézium pedig oldja az izomfeszültséget. Többféle gyógynövény és táplálékkiegészítő bír nyugtató hatással, segítve a lelki egyensúly helyreállítását. A rendszeres mozgás és relaxáció szintén remek stresszoldók. A koffein és az alkohol viszont idegfeszültséget és álmatlanságot okoz, ezért ezeket kerülni kell. A lelki egészség megőrzésében segít a család, a baráti kör, egy kis háziállat, valamint a pszichológiai tanácsadás.

Minden ember ellensége a stressz, mert az nem egyetlen betegség, hanem egy betegsége sorozat elindítója lehet! Hallgassunk testünk figyelmeztető jeleire, pihenjünk, és nyugodjunk meg, hogy a krónikus stressz ne taszítson bennünket betegségekre!

A testre is hat!

## A stressz lelki nyomainak:

Tépelődés és aggodalom minden elvégzendő feladat miatt • Döntéshozatali nehézségek • Irracionális félelem • Szórákozottság és felelősség • Depresszió • Szenvedélybetegségekre való hajlam (alkohol, drogok)

## A stressz szervi nyomainak:

Fáradtság, fejfájás és fülzúgás • Szív- és érrendszeri megbetegedések • Allergia, bőrkiütések, ajakherpesz, hajhullás • Gyomorpanaszok, fokozott vagy csökkent étvágy • Hát- és ízületi fájdalom • A stresszes időszakban a figyelmetlenség növeli a balesetek kockázatát.

## Ibolya gyógygomba- és apigeninkivonatokat szedett – eltűnt a ciszta

Duli Ibolya a véletlen művének köszönheti, hogy időben fény derült cisztás megbetegedésére. Erős ízületi gyulladása miatt reumatológus orvosa hónapokig kezelte. Tulajdonképpen gócot kerestek szervezetében, és ennek kapcsán szisztematikusan megvizsgáltak minden olyan területet, amely szóba kerülhetett volna.

Így teljesen véletlenül derült ki, hogy lúdtójás nagyságú cisztája van, tehát már nem is kicsi. A hasnyálmirigynyúlvány mellett fedezték fel. 2011 végén ultrahangos és CT-vizsgálatot is végeztek nála. A ciszta olyan helyen volt, amely egyelőre kizárta a műtéti beavatkozást, ezért orvosai rendszeres ellenőrző vizsgálatokat terveztek. A 4-6 havonta végzett ellenőrzések során nyomon követhették volna, hogy miképp változik, esetleg növekszik-e a ciszta. „Fedésben is van valamelyest, tehát megnézte sebész és két másik orvos is. Várakozásra készítették; azt javasolták, hogy vizsgáljuk meg időnként, nő vagy csökken-e a felülete, és ne kapkodjunk. Ezt nagyjából elfogadtam, de alapvetően szeretek magamból mindent eltávolítani, ami nem odavaló.”

Mivel nagyon szereti a természetes anyagokat és a természetes kivonatokat, úgy gondolta, kipróbálja a gyógygomba- és apigeninkivonatokat szedését. „Kaptam egy immunrendszert szabályozó készítményt, amit 6-7 hónapig szedtem, és nagyon jól reagált rá a szervezetem. Közben ultrahangvizsgálatokat végeztek, és idén februárban nagy meglepetéssel tapasztalták, hogy eltűnt ez a ciszta! Elmondhatatlanul örültem neki, mert ez fantasztikus, gyors eredmény. Kicsit több mint egy évig megvolt,

és körülbelül héthónapos gyógygombás kezelés után pedig szép fokozatosan, vagy hirtelen, de eltűnt.”

Ibolya azonban úgy érzi, nem csupán a ciszta felszívódását köszönheti a gyógygomba- és apigeninkivonatoknak. Egyébként is aktív egyéniség, de a kivonat révén erőnléte és energiája is megnövekedett. Ugyanakkor emésztési rendszere is helyreállt. Meglepőde tapasztalta, hogy pár kilót sikerült fogynia is, és ezt utána sem szedte vissza. „Mivel ez téli időszak volt, amikor ezt elkezdtem szedni, februárban, az influenza ellen is megvédett, ami ellen nem szerettem beoltatni magamat, mert a természetes gyógymódokat szeretem. Gondoltam, kipróbálom, hogy mennyire támogatja az immunrendszeremet ez a készítmény. Nem akarom elkiabálni, de nagyon hasznos volt, nem volt semmilyen betegségem.”

Klinikai kísérletek is igazolják a gyógygombakivonatok gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló hatását. Az apigenin pedig elsősorban gyulladásgátló hatású, így például ízületi gyulladás esetén is csökkenti a gyulladásszintet.

Szerző: Varga Gábor  
hatóanyag-kutató

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



SPONSORÁLT CIKK

