

GYÓGYHÍR

2013. november – VIII. évfolyam 11. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

7 tipp
étvágy-
talanság
ellen

Sorozat

Változó
kor a
nőknél

Megelőzés

Mit tehetünk
az influenza
ellen?

Innováció

Új
képalkotó
eljárás

November szépe:
Kuti Krisztina

„Szeretek kísérletezni a fűszernövényekkel, inkább így főzök, mintsem hogy túl sok sót használjak. Örülök, hogy ma már kapható olyan természetes édesítő is, amely óvja a fogakat, és nem is hizlat.”



Keressen
MINKET
a facebookon

ALLIX Télen is egészségesen!

Hazai gyártású termék

Az ALLIX hatóanyagai segítik az immunrendszert a téli megfázások idején. Támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát. Intenzív hatóanyag-kombinációja eredményes a téli egészségmegőrzésben.

Összetevők:
fokhagyma-, torna-, gyömbérkivonatok, citrusflavonoid, hisztidin, C-vitamin



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

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

D3-vitamin kapszula A Nap Vitaminja az Egész Családnak!



Szükséges naponkénti pótlása

- a téli immunerősítéshez a téli betegségek, járványok előtt,
- a csontok és a fogak egészségéhez,
- a normál izomműködéshez,
- a sejtosztódás folyamatához.

Szedési javaslat:

Fiataloknak

D3-vitamin Prémium 1000 NE

Felnőtteknek:

D3-vitamin Forte 2000 NE

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

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

Az örömteli szexért BARTOLINE francia sikosító zselé



- a hüvelyszárazság okozta panaszok enyhítésére
- óvszerekkel kompatibilis

A készítmény ALOE VERA, E- és F-vitamin-tartalma révén nemcsak sikos réteget képez, hanem a hüvely apró sérüléseinek gyorsabb hámosodását is elősegíti.

KAPHATÓ A GYÓGYSZERTÁRAKBAN!
Forgalmazza: RIVAN-NOVA Kft.
• www.rivan-nova.hu

Calcium-Sandoz® + Vitamin C 1000 mg pezsgőtabletta

Kalcium- és C-vitamin-hiányos állapotok, pl. fertőző betegségek esetén az ellenálló képesség fokozására javasolt, kellemes citromízű pezsgőtabletta. Vény nélkül kapható, kalcium- és C-vitamin-tartalmú gyógyszer.



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Cefamadar®

A túlsúly kezelésében segítségünkre lehet a Cefamadar® tableta. Hatékonyágát a Calotropis gigantea (madar) gyógynövény szárított gyökérkérgének köszönheti, melynek étvágycsökkentő hatása van. Az étvágycsökkenésnek köszönhetően kevesebb kalóriát juttatunk a szervezetbe, azaz kockázat nélkül, természetesen fogyhatunk! A Cefamadar® megbízható, hatásos, a szervezetet nem megterhelő homeopátiás gyógyszer.



A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét.

Kockáztatja, hogy a patikából elviszik a Gyógyhír utolsó példányát Őn elől, vagy inkább előfizetné a magazint?

Néhány érv mellett, hogy érdemes lesz jövőre is olvasni a lapot:

- Egészségügyi tippek havonta más-más problémákkal kapcsolatban
- Magazinstílusban, ugyanakkor szakértők bevonásával feldolgozott témák
- Garantáltan gyógyszertárakból vagy gyógynövényboltokból beszerezhető készítményeket ajánlunk a betegségek megelőzésére, kezelésére
- Szezonális tárgyú cikkek a tudás mindennapi alkalmazhatósága jegyében
- Beszámolók hazai és nemzetközi kutatók legújabb egészségügyi találmányairól
- Januártól új tematikájú címlapverseny



GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1 200 Ft

egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

• Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a www.gyogyhir.hu címet!

Dátum:

Aláírás:

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
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
411-1866

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
médiatitkosítója, az Observer



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszeres tájékoztató magazin.



Szerkesztői levél

Minden beteg egyedi,
valamennyi betegség ritka

A Debreceni Orvos- és Egészségtudományi Centrum (DEOEC) Ritka Betegségek Tanszéke a közép-kelet-európai régióban elsőként (2001 óta) próbál megfejtenést találni esetleg több évtizedes orvosi rejtélyekre. Bejáratott kapcsolatrendszerrel rendelkeznek, hazai és külföldi laborok kapacitását veszik igénybe a hozzájuk forduló betegek érdekében. Munkájuk van elég, hiszen hazánkban 800 ezren szenvednek ritkának tekinthető kóiban, s ezek az esetek rendszerint egyedi diagnosztizálást és terápiát igényelnek.

A „ritka” elnevezés onnan ered, hogy a nagyjából 50 ezer ismert kór 10%-a számít nem mindennapinak, ugyanakkor tízezer lakosból átlagosan csak öt szenved ilyen betegségtől. (Az Európai Unióban mintegy 30 millió emberről van szó – ráadásul háromnegyedük gyermek.) Az általános információhiány következtében sokszor nehézkes a diagnózis és kezelés, s ezért szinte minden remény nélkül küzdenek betegségükkel.

A ritka betegséggel élők súlyosan és halmozottan is hátrányos helyzetűek. Nehezen jutnak diagnózishoz, kevés az információ, rengeteg a félrekezelés, és sok esetben nincs is megfelelő gyógymód. Az érintett családok gyakran anyagilag is ellehetetlenülnek, felbomlanak. Életminőségük javítása ezért komplex hazai és gyakran nemzetközi koordinációt igényel. Ezt ismerték fel idehaza egyfelől társadalmi szervezetek, másfelől döntéshozók, amikor a Ritka és Veszélyes Rendellenességgel Élők Országos Szövetsége és az EMMI Egészségügyi Államtitkársága október végén megrendezte a IV. nemzeti EUROTERV konferenciát.

A konferencia egyik legfontosabb hozadéka, hogy feltérképezték és megfogalmazták a diagnózishoz vezető út lerövidítésének lehetőségeit, melyek közül most egyet említünk csak meg: „A szakértők és a szakértelem mobilizálhatósága (beleértve az információ áramlását is az információs technológia eszközei által) elősegíthető egy, a diagnosztikus központok és a gondozói ellátások közötti szakértői hálózat kialakításával, ahol bárki megtudhatja, hogy melyik betegséggel hol foglalkoznak.”

A konferencia sajtóanyaga jól összegzi, miért olyan fontos foglalkozni ezzel a kérdéssel: „Így a sokszor gyógyíthatatlan és sok szenvedéssel járó ritka betegségek érintettjei – akik nemcsak a társadalom többségével, hanem a többi beteggel szemben is hátrányos helyzetben vannak – talán közelebb jutnak jogaikhoz, a többiekével azonos esélyű gyógyuláshoz, az igazságosság, egyenlőség és szolidaritás elve alapján.”

Földvári István

Harc az agytumor ellen – új úton



Az agydaganatos betegek kezelésében a sebészeti beavatkozás alapvető eljárás, ugyanakkor még mindig komoly kihívást jelent megállapítani a tumor és az ép agyterületek határvonalát. Éppen ezért nem lehet lebecsülni annak az agyi képalkotási eljárásnak a jelentőségét, amelyet nemrég dolgoztak ki a Harvard Egyetem kutatói az egészséges és az ép agyi sejtek megkülönböztetésére.

— hirdetés —

Biropharma

Avemar italpor

daganatos betegek részére!

- fermentált búzacsíra kivonat steviával édesítve, növényi rostokkal formulálva
- speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer, notifikációs száma: 1684/2013
- klinikai vizsgálatokban igazolt, díjnyertes, világszerte elismert hatóanyag
- minden gyógyszertárban megvásárolható, egészségpénztári számlára is
- ingyenes próbacsomag és kedvező árak az Információs Pontokban

Újdonság!

Mikor ajánlott az Avemar szedése?
Rosszindulatú daganatos megbetegedések esetén az onkológiai kezelések (műtét, kemoterápia, sugárkezelés, immunterápia stb.) kiegészítésére. Az kezeléseket előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül. A daganatos betegség bármely stádiumában és minden ráktípus esetén.

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ www.avemar.hu ■ Webshop: www.avemarshop.hu

Az új Avemar italpor, a hagyományos Avemar granulátum és a korszerű Avemar filmtabletta egyszeri adagjának hatóanyag-tartalma azonos. Alkalmazásuk nem helyettesíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!

Tisztázzuk az elején: az agyi képalkotásra már eddig is használt az orvostudomány különböző hatékonyságú módszereket, amelyek segítségével direkt vagy indirekt módon képet lehet készíteni agyunk felépítéséről. Ha lényegesen leegyszerűsítjük, ezen metódusok azon az elven alapulnak, hogy valamilyen hullám természetű, a szöveteken részben áthatoló (és a szövetekben kárt lehetőleg nem vagy minél kevésbé okozó) dolgot átbocsátanak az agyon, majd valamilyen eszköz segítségével érzékelik ezeket.

Röntgen és izotóp

Az első komoly előrelépést agyunknak a fent leírt elven alapuló vizsgálatában a komputertomográfia (CT) jelentette. A CT lényegében olyan röntgenkészülék, amely rétegenként készít az agyról felvételeket, amelyekből aztán számítógép segítségével állítanak össze egy háromdimenziós képet.

Időben az CT megjelenését követték a különböző izotópos képalkotási eljárások. Ilyenkor a páciens vérkeringésébe izotópokat juttatnak, egy berendezés pedig érzékeli azokat a sugarakat, amelyeket ezek az izotópok bomlásuk közben bocsátanak ki. Az izotópos módszerek közé tartozik egyebek mellett a PET (pozitronemissziós tomográfia). A PET tulajdonságainak köszönhetően kifejezetten alkalmas egyes élettani folyamatok, köztük a glükóz- vagy az oxigén-anyagcsere megfigyelésére.

Kiméletes és lassú

A röntgen elvén alapuló CT és az izotópos eljárások esetében viszont számolni kell a beteget érő sugárterheléssel, talán ezért is lett napjainkra a legelterjedtebb az egészen más elven működő MRI (a mágneses rezonancia elvén alapuló képalkotás). Meglehetősen bonyolult működési elvének ismertetése nem tartozik szorosan témánkhoz – nem véletlen, hogy a technológia megalkotásának legfontosabb főszereplőit rendre Nobel-díjjal jutalmazták tudományos erőfeszítéseikért. Itt most

csak annyi fontos, hogy az MRI alkalmazása nem jár az egészséges szövetek roncsolásának kockázatával. Ugyanakkor tudni kell, hogy az MRI-képek rekonstrukciója eltart pár percig – ekkora „csúszással” követheti tehát a megfigyelő az agyban zajló eseményeket. Mára az is kiderült, ezt a párperces időt már nem lehet tovább rövidíteni, a világunkat alkotó anyag fizikai tulajdonságai miatt.

Gyors és szelíd

Ha sommásan akarjuk összefoglalni az eddigieket, akkor a következőt mondhatjuk: az agyi képalkotásra használt jelenlegi eljárások vagy egészségügyi kockázatot rejtnek magukban, vagy viszonylag lassúak.

És itt térjünk vissza a Harvard Egyetem tudósaihoz – az ő módszerük egyszerre számít szelídnek, ugyanakkor a képek kellő gyorsasággal rendelkezésre állnak. Módszerük, az úgynevezett SRS (stimulált Raman-szórás; angolul: stimulated Raman scattering) során az agyszövetekre nem roncsoló lézert bocsátanak, majd analizálják az agynál ilyenkor keletkező fény spektrumát.

E metódussal érzékelhetők a kémiai kötések rezgései, és megkülönböztethetők az ép sejtek a sűrű tumorszövetétől az alapján, mennyi lipidet és fehérjét tartalmaznak. A lipidek ugyanis zöldék, a fehérjék viszont kékek – a fehérjében gazdag tumorszövetek ezért kékek látszanak.

Az SRS-t egyébként már egy egészen végrehajtott agyműtét során, sőt egy halálos tumorban szenvedő páciensen is alkalmazták. És ami szintén fontos: az eljárás percenként harminc képet eredményezett (két másodpercenként egyet), így a beavatkozást végzők szinte valós időben követhették végig a műtétet.

Jelenleg a tudósok azon fáradoznak, hogy a készüléket hordozható formában is előállíthassák. Ha sikerrel járnak, az valóban mérföldkő lesz majd az agytumork elleni küzdelemben.

Pap Gyula ■

Fejlesztés technológiáid
Polymatatosan

A The Lancet című vezető orvosi lap szerint kimutathatóan nagyobb a kockázata az agydaganat és a leukémia kialakulásának azoknál, akik egymás után több CT-vizsgálaton is átesnek. 1985 és 2002 között 180 ezer, 22 évesnél fiatalabb páciens adatait elemezték Nagy-Britanniában, akiket aztán 2008-ig követték nyomon. A kockázat abszolút értéke a leukémia esetében 1:2000-ről 1:600-ra módosult, ami a betegség ritkasága miatt statisztikailag még mindig alacsonynak számít. Az igazán jó hír azonban az, hogy a napjainkban használt berendezések 80%-kal kevesebb sugárzást bocsátanak ki.

Preventa®

csökkentett
deutériumtartalmú ivóvíz

a HYD Rákkutató és
Gyógyszerfejlesztő Kft.
nemzetközi szabadalmi
alapján

+361 365 1660
www.preventa.hu

A víz hozzájárul a normál
fizikai és szellemi működés
fenntartásához.



Tízszeres nagyítás segít dönteni az anyajegy sorsáról

Anyajegyekkel mindannyian rendelkezünk, a rendszeres szűrésről azonban sokan megfeledkeznek. Pedig a bőrünkön megjelenő változásokat a lehető leghamarabb érdemes bőrgyógyással megvizsgáltatni. A gyanús tünetekről, az eltávolítás lehetőségeiről dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász-kozmetológus szakorvost kérdeztük.

Anyajegyek mikroszkóp alatt

A dermatoszkóp több mint 10 éve a bőrgyógyászok leghatékonyabb eszköze az anyajegyszűrésre, hiszen az eszköz több mint tízszeres nagyítást biztosít, és olyan képletek válnak láthatóvá alatta, melyeket szabad szemmel nem látnánk. Anyajegyszámtól, bőrtípustól függetlenül mindenkinek évente egyszer el kell látogatnia a bőrgyógyászhoz, aki ilyenkor megvizsgálja szabad szemmel a teljes bőrt, illetve egyesével dermatoszkóppal az összes anyajegyet. Az anyajegyszűrés tulajdonképpen rákszűrés, ezért ugyanúgy, mint minden nőgyógyászati rákszűrés vagy tüdőszűrés, évente szükséges ismételni. A dermatoszkópos vizsgálat teljesen fájdalommentes. Ezzel a módszerrel az orvos olyan mikrostruktúrákat lát, amelyeket szabad szemmel nem lehet

észlelni. Bizonyos jelek utalhatnak rosszindulatúságra, illetve fordítva, a dermatoszkópos kép alapján egyértelműen kizárhatunk rosszindulatú elfajulást, sokszor szabad szemmel ijesztőnek tűnő képlet esetén is – mondja dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász és kozmetológus szakorvos.

Mikor kell eltávolítani az anyajegyet?

Az eltávolításnak több oka lehet, ha például egyértelműen rosszindulatú az elváltozás, de eltávolításra javasolunk anyajegyeket megelőzés céljából is. Ez azt jelenti, hogy ugyan még nem rosszindulatú az adott anyajegy, de dermatoszkóp alatt szabálytalan, úgynevezett dysplastikus anyajegy igazolódik, melyből idővel akár melanoma is kialakulhat. Levétel mellett döntünk, ha gyakran irritálódik, dörzsölődik vagy állandó mechanikai hatásnak

van kitéve egy anyajegy, például melltartó, szoros öv napi rendszerességgel nyomja. Több anyajegy-típus ismerünk, ezek közül néhány nagyobb kockázatúnak minősül. Ezeket vagy szoros kontrollal ellenőrizzük, vagy pedig eltávolítjuk.

Árulkodó jelek

Nagyon fontos, hogy otthon vizsgáljuk magunkat. Ha az anyajegy növekszik, szabálytalan alakúvá válik, széli irányában terjed, növedékek jelentkeznek benne, ha a színe egyenetlenné válik, vérzik, gyulladt, viszket, azonnal orvoshoz kell fordulni! Az időben diagnosztizált melanoma több mint 90%-os eséllyel gyógyítható. Egy kései stádium viszont a legrosszabb indulatú daganatok egyike, és sajnos a beteg életébe is kerülhet – figyelmeztet a doktor.

P. S. ■

Liposzómális C-vitamin A jövő C-vitaminja

A C-vitamin nélkülözhetetlenségéről és számos jótékony hatásáról már sokat hallottunk. Arról viszont már kevesebbet, milyen felszívódási akadályokba ütközik a C-vitamin a szervezetbe történő bekerülése után, és emiatt milyen jelentős mennyiség ürül ki hasznosulás nélkül a szervezetből. Létezik azonban egy új technológia, mely a természet és a tudomány ötvözésével közel 100%-os biohasznosulást tesz lehetővé.

A C-vitamin a legnagyobb mennyiségben alkalmazott vitamin világszerte. Természetes úton sajnos nagyon kevés C-vitaminhoz jut a szervezet, mivel manapság már minden gyümölcsnek és zöldségnek lecsökkent a vitamintartalma. A C-vitamin ráadásul rendkívül érzékeny hatóanyag, felbomlik nedvesség, fény, levegő és hő hatására (pl. főzés, fagyasztás, hosszas tárolás). A pótlás tehát elkerülhetetlen, de egyáltalán nem mindegy, milyen készítménnyel pótoljuk!

Miben más a liposzómális C-vitamin a hagyományos C-vitaminhoz képest?

A liposzómális C-vitamin a C-vitaminok különleges formája. Ennek az új formulának a biohasznosulása ugyanis a legmagasabb a szájon át szedhető C-vitaminok között.

A biohasznosulás azt mutatja meg, hogy egy hatóanyag milyen mértékben képes bekerülni a vérkeringésbe és onnan a sejtekbe.

Miután a C-vitamin bekerül a szervezetbe, előbb el kell jutnia az emésztőszervekig. Ezalatt az út alatt azonban hajlamos „elveszni” vagy sérülni, különösen ha gyomorsavval vagy egyéb savas közeggel találkozik. Így mire végül eléri az emésztőszerveket, azok már csak az eredetileg bevitt mennyiség töredékéhez jutnak hozzá. A C-vitamin jelentős része pedig – megterhelve ezzel akár a veséket – hasznosulás nélkül távozik a szervezetből. Minél nagyobb C-vitamin dózis-hoz jut a szervezet egyszerre, annál kisebb mennyiséget képes hasznosítani belőle. 1000 mg-nál akár a C-vitamin 80%-a kiürül anélkül, hogy a szervezet hasznosítani tudná!

A liposzómális technológiával előállított C-vitamin esetében a C-vitamint természetes foszfolipid réteg védi. Mindegy mennyit viszunk be, a C-vitamin sérülés és veszteség nélkül, könnyen eljut az emésztőszervekig, ahol csaknem 100%-os hatékonysággal szívódik fel a véráramba, majd onnan a sejtekbe. Így nem ürül ki a szervezetből. És ez a fő különbség a hagyományos C-vitaminokhoz képest, melyek esetében



csak a bevitt mennyiség kis része jut el a véráramig, és még kevesebb jut be a sejtekbe.

Felnőtteken végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy a liposzómális C-vitamin több mint 93%-ban szívódott fel a szervezetben, szemben a hagyományos C-vitaminhoz képest, amelynek a felszívódása csupán 19%-os volt. Ennek megfelelően 600 mg liposzómális C-vitamin csaknem 3000 mg hagyományos C-vitaminnak felel meg.

Mégis hogyan működik?

A titok a liposzómákban rejlik. A liposzómák tulajdonképpen folyadékkal töltött gömböcskék, melyeket kívülről foszfolipid kettősréteg határol. A foszfolipidek természetes anyagok, melyek sejtmembránjaink fő alkotórészei is, és nélkülözhetetlen szerepet játszanak sejtjeink egészséges működésének megőrzésében. A foszfolipid réteg kettős hatással bír. Egyrészt megóvjá a benne található C-vitamint a sérüléstől és a szervezetből történő gyors kiürüléstől. Másrészt képes úgy átlépni azokat a szervezetben lévő akadályokat, melyek a véráramba és a sejtekbe történő hatékony felszívódást gátolják, mintha azok ott sem lennének.

Igy a dózisok akár csökkenthetők is, hiszen a teljes hatóanyag mennyiség eljut oda, ahol ténylegesen hatnia kell.

Forradalmi áttörés

A liposzómális C-vitaminnal kapcsolatos eredmények messze túlszárnyalták az orvos kutatók és fogyasztók elvárásait is világszerte.

A jelenleg Magyarországon ajánlott napi C-vitamin mennyiség (80 mg) gyakorlatilag arra elég, hogy a skorbutot megelőzzük. A legújabb kutatások szerint napi 300-1000 mg C-vitamin bevitel jelentősen hozzájárul egészségünk megőrzéséhez, a civilizációs betegségek – daganatok, szív- és érrendszeri problémák, allergia – elleni védelemhez.

A felszívódási problémák miatt több orvos szerint a legoptimálisabb az intravénás adagolás, melyet ma már kiegészítő kezelésként számos esetben alkalmaznak. Ez azonban normál esetben bonyolult, kényelmetlen és nem is olcsó. A liposzómális technológiával előállított C-vitaminnal gyakorlatilag intravénás minőségű C-vitamin szint érhető el, mivel a felszívódási hatékonysága csaknem 100%-os. És már elérhető Magyarországon is.

Fújjon a náthának!

AQUA[®] MARIS strong orrspray-vel



• Ajánlott megfázás, influenza esetén

• Helyreállítja az orrlégzést:

sótartalma miatt eltávolítja a fölösleges váladékot, aminek következtében csökken a duzzanat és könnyebbé válik a levegővétel.

- **Természetes és kíméletes:** ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó tengervíz, amely megnyugtatja a nyálkahártyát.

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁVAL IS VÁSÁROLHATÓ!

Tengernyi tiszta lélegzet

Gyógyszerként való használat esetén:
Gyógyszerrel szembeni Óvintézkedés: +361-505-7032,
Helyettesítésként: Gyártó: Richter Gedeon Nyrt.,
1103 Budapest, Gyémánt ut. 19-21.

Hirdetés

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

csak egy-egy törzsre nyújtottak védeltséget, már 2010-ben megszűntek.

A trivalens oltóanyagok három különböző törzs ellen adnak védeltséget, a védelem 2-3 hét alatt alakul ki, de mire január-februárban tombolni kezd az influenza, addigra az időben beoltottak erős ellenálló képességre tesznek szert. Nem szabad a tévhitnek felülni. Az elmúlt években a médiában számos érvt és ellenérvt hallhattunk az influenza elleni védőoltással kapcsolatban. Az egyik ilyen tévhit, hogy az oltott személy elkaphatja az influenzát az oltástól.

A vakcinába kerülő influenzavírus inaktivált/elölt, mely inaktivált vírus fertőzni és szaporodni sem tud, így betegséget sem okozhat. Ettől még vannak olyan megbetegedések, mikor az oltás beadásának időpontjában még egészségesnek tűnő személyben már ott volt a virulens törzs, és néhány nappal az oltást követően súlyos beteg lett – ez az oltás nélkül is ugyanúgy bekövetkezett volna, az oltás nem befolyásolja a megbetegedést néhány napon belül.

– A vakcinák hasított vírus tartalmaznak, így kevesebb idegen anyag jut az emberi szervezetbe. Például az általunk ajánlott vakcinák tartósítószerrel nem tartalmaznak, ezáltal a mellékhatások lehetősége jelentősen csökkent! – mondja dr. Kirschner András. Vannak, akik nem bíznak az oltás hatásosságában. Nos, a szezonális influenza elleni oltások hatékonyak, a hatékonyság évről évre aszerint változik, hogy a végül megbetegedéseket okozó és a vakcinában lévő törzsek között milyen mértékű az egyezés. Úgy gondolom, hogy mindenki megfelelő tájékoztatást tud kapni háziorvosától, vagy érdeklődhetnek a patikákban a gyógyszerész szakembereknél is.

– Megelőzőként továbbá számos más dolgot is tehetünk – teszi hozzá dr. Kirschner András. A réteges öltözködés, a meghűlés elkerülésére tett erőfeszítés alapvető. A gyakran és röviden átszellőztetett otthoni és



munkahelyi környezet, a beteg emberek személyes tárgyainak használatától való tartózkodás szintén lényeges elem, ahogyan érdemes például a munkahelyeken odafigyelni a gyakori kézfertőtlenítésre, kézmosásra, törülközők használatára. Talán kevesen tudják, de a megelőzés része a rendszeres testmozgás és a hét órát meghaladó alvás is. De talán a legfontosabb az, hogy tisztában legyünk a C-vitamin bevitelének jelentőségével, mely nagyban hozzájárul az immunrendszer élénkítéséhez, megerősítéséhez. A C-vitamint túladagolni nem lehet, de feleslegesen beszélni sem érdemes túlzott adagokat. Felnőtt korban az 1000 mg-ot nem meghaladó dózis javallt, gyermekkorban ennek maximum a fele, kiscsecsemőknél még kisebb adag a megfelelő. Fontos a napi 24 órán át magasan megmaradó szérumszint, ezért a napi adagot érdemes két részletben bevenni. A C-vitamin az immunsejtek működését hatékonyabbá teszi és serkenti. Bármilyen furcsa, de a tea vagy a kávé a koffeintartalma miatt ugyancsak erősíti az immunrendszert.

Vincze Kinga ■

— hirdetés —

Calcium-Sandoz
+ Vitamin C 1000 mg pezsztábléta

Növelje ellenállóképességét a fertőzésekkel szemben!

Calcium-Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest,
Bartók Béla ut. 43-47.
Telefon: 430-2800
www.sandoz.hu

Hatásos védelem a csonttritkulás ellen Új korszakot nyit a K₂-vitamin

Egy Magyarországon eddig alig ismert vitamin új fejezetet nyithat a csonttritkulás elleni küzdelemben. Újabb és újabb vizsgálatok erősítik meg, hogy a K-vitaminok egyik fajtája, a K₂-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 K₂-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 csonttritkulás. 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 K₂- és D-vitaminra is.
2. Az önmagában bevitt kalciumnak – K₂-vitamin nélkül – káros mellékhatásai lehetnek, pl. lerakódhat az erekben, és érlemezésedést 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 K₂-vitamin-bevitelről is gondoskodni.

A K₂-vitamin jó a csontoknak és az ereknek is

Újkeletű felfedezés, hogy a K₂-vitamin rendkívül fontos a kalcium hatékony csontba épüléséhez, és emellett akadályozza a kalcium érfalakon való lerakódását – mondja dr. Bors Katalin reumatológus főorvos. – A K₂-vitamin kétféle módon javítja a csontok állapotát: egyrészt fokozza az új csont képződését, másrészt akadályozza a csontbontó sejtek túlzott működését.

A három együtt hatása

A K₂-vitamin a D-vitaminnal finom összhangban végzi a feladatát. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a kalciumot a

„csontokhoz irányítja”, és segíti beépülését a csontszerkezetbe. A csonttritkulás megelőzésében a K₂- és a D-vitamin egymást erősítő hatását orvosi kutatások bizonyítják.

Miért ajánlott pótolni a K₂-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezetét képes volt 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 K₂-vitamin található, mint régen. Mivel a modern étrend nem tartalmaz elegendő K₂-vitamint, tanácsos pótolni ezt.

Az egészséges csontok fenntartásához tehát kalcium, K₂-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

Csontritkulás

– remény a korai felismerésre?

A csontritkulás (oszteoporózis) lényege, hogy csontjaink tömege és mésztartalma csökken, így azok törékennyé válnak. A betegség nem jár fájdalommal – a páciens gyakran csak egy spon-tán vagy kóros csonttörést követően szembesül a bajjal. Éppen ezért lehet úttörő jelentőségű az az eljárás, amelyet a korai felismerésre dolgoz-tak ki nemrég a Manchesteri Egyetemen.

Az egyetem három kutatója, prof. Hugh Devlin, prof. Keith Horner és dr. Jim Graham lényegében a fogászatban általánosan alkalmazott röntgenezést használja az időbeni diagnózis felállítására. A tudósok ugyanis több ezer, 15 és 94 év közötti, fogászati kezelésen megjelent páciens adatait és röntgenfelvételeit elemezve arra a következtetésre ju-tottak, hogy az állkapocs sűrűségéből következtetni lehet testünk egyéb csontjainak állapotára. Ezen eredmények birtokában készítettek el az-tán egy számítógépes programot: az Osteodent nevű szoftver alkalmas arra, hogy a fogröntgenek alapján előre jelezze, valaki mennyire lesz hajlamos a későbbiekben a csontritkulásra, így hatékony eszköz lehet a megelőzéshez és a kezelés időben történő megkezdéséhez.



A módszer számos előnye közül ki kell emelni, hogy egy általáno-san bevett eljárás (a fogászati röntgenfelvételen) alapszik, könnyen és gyorsan használható, továbbá független a képformátumtól – vagyis a digitális és az analóg felvételeket egyaránt képes feldolgozni. Az sem mellékes, hogy ha az eljárás elterjed, az elemzés elvégzését fogorvosunk is felajánlhatja majd az évi szűrésen.

Az utolsó hírek szerint prof. Devlin és társai egyelőre a szabadalmi eljárás lefolytatására várnak, illetve egy olyan befektető partner jelent-kezésére, aki segít nekik piacra juttatni találmányukat. A csontritkulás, illetve a miatta bekövetkező csonttörés lehetséges szövődményeinek ismeretében a tudósok egyike aligha túlzott, amikor azt állította: eljárásuk elterjedése, rutinná válása számos emberéletet menthetne meg.

P. Gy. ■

Az oszteoporózis számokban

- 900 ezer érintett Magyarországon
- az 50 éves nők 46%-át, a férfiak 22%-át veszélyez-teti a betegség okozta csonttörés
- napi fél liter tej fogyasztása javallott naponta – egy átlag magyar ezzel szemben 1,8 dl tejet fogyaszt
- egészséges életmóddal 20-40%-ban befolyásolhat-juk a betegség lefolyását
- a csontállomány 30-35 éves korunkban éri el maxi-mális tömegét, és utána lassan elkezd csökkenni
- a speciális (fizioterapeuta felügyelete mellett végzett) gyakorlatok, a könnyített aerobic és a séta jótéko-nyan hat a csontok állapotára

Hircsepppek

„Reménnyel töltve, rák, ahogy én látom”

Október 17-én adták át a Culevit Kft. által hirdetett fotó-pályázat díjait. A 416 pályamunkát szakmai zsűri, illetve a nagyközönség is értékelt. A fényképekre több mint 12 000 szavazat érkezett.

Nyertesek:

1. Laki Krisztina fotósorozata (Kincsem, Generációk, Szere-tet, Múlt idő), nyerevénye: 300 000 Ft
2. Kozák Albert „Hit, Remény, Szeretet” című fotója, nyere-ménye: 200 000 Ft
3. Simó Szabolcs „Szent László Kórház” című alkotása, nyere-ménye: 100 000 Ft

A legtöbb szavazattal járó **Közönségdíjat** Laczkó Csabáné Bakos Krisztina vehette át „Vidáman harcolunk Veled és ér-ted” című képéért.



Az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám pályázatok 2013. évi eredményei

A Magángyógyszerészek Országos Szövetsége koordinálásával a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság, a Magyar Gyógysze-részi Kamara – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – im-már harmadik alkalommal pályázati felhívást tettek közzé az „Év Gyógyszerésze” és a „Kedvenc Patikám” címek elnyerésére.

Az Év Gyógyszerésze pályázaton a mezőnybe csak előzetes szavazatok alapján juthattak be a jelöltek. A szakma oldaláról éppúgy érkeztek jelölések, mint a páciensektől. Összesen húsz gyógyszerészt választottak ki a szervezők, akik közül az **Év Gyógyszerésze 2013-ban dr. Higysán Ilona** intézeti gyógyszerész lett Budapestről. Kiemelkedő pályázatukkal további kitüntetésben részesültek még: dr. Zolnay Kriszta – Kígyó Patika, Szeged, dr. Kovács Erzsébet – Kenézy Gyógyszertár, Debrecen, valamint dr. Benkő Zsolt Ernő – Benkő Patika, Jánoshalma. A pályázat legfőbb célja idén is az volt, hogy az arra méltó gyógyszerészek országos nyilvános-ságot és kiemelkedő szakmai rangot kapjanak munkájukhoz, elismerve annak követésre méltó minőségét. Az idei évben valamivel több, mint 4000 szavazat érkezett a gyógyszerészekre.

A szintén harmadik alkalommal megrendezésre került Kedvenc Patikám pályázaton a legfontosabb cél a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése volt. A több mint 2500 résztvevő patika kö-zül a **2013-as év Kedvenc Patikája: Hárs Gyógyszertár, Hajdúsám-son**. További helyezettek: Kígyó Gyógyszertár, Gyöngyös, Borostyán Gyógyszertár, Paks.

CalciTrio®
az erős csontokért

Új!

természetes
K2-vitaminnal



CalciTrio® 3 az 1-ben
Az erős és egészséges
csontokért

Kalciummal ✓

K2-vitaminnal ✓

D-vitaminnal ✓

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

Innovelle
PHARMA

www.calcitrio.hu



— hirdetés —

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜLI

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-13-11

Gyaloglással szó szerint megelőzheti az érszűkületet

Jó néhány olyan betegség létezik, amellyel kapcsolatban fokozottan igaz: helyes életmód követésével nagyon sokat tehetünk a megelőzésért, a szinten tartásért vagy akár állapotunk javításáért. Az érszűkület egészen biztosan ezek közé tartozik. Nem meglepetés, hogy az életmódváltás ebben az esetben is több mozgást jelent, valamint vitaminokban gazdag táplálkozást.

Egészen biztos, hogy bizonyos étrendkiegészítők vagy vitaminok önmagukban is eredményesebbé teszik a küzdelmet az érszűkület réme ellen. Ilyen a D-vitamin is, amely emeli a HDL koleszterin szintjét, csökkenti az apo-AI szintjét, és csökkenti a szervezet zsírtartalmát.

A heti háromszor egyórányi mozgás mellett nem véletlenül kampányoltak az elmúlt években több alkalommal is, a közepes intenzitású, úgynevezett aerob mozgásformák, mint például a tempós gyaloglás, a futás vagy a kerékpározás vérnyomáscsökkentő hatása sokszorosan igazoltnak tekinthető. Mindemellett érdemes kiemelni a mozgás szerepét a kedvező laboreredmények kialakulásában szívbeteg esetében. Ugyancsak jótékonyan hat a rendszeres kocogás vagy séta a szervezet antioxidáns képességére.

A meszes plakkok kialakulását szintén mozgással akadályozhatjuk meg a legkönnyebben, akár a már létező plakkok esetén is csökkenti az elzáródás esélyét.



A gyorsabbá váló véráramlás hatására több – egy irányba ható – folyamat indul be, például csökken a létrejövő szabad gyökök száma, emellett akár heti néhány órányi kerékpározással elősegíthetjük az erek rugalmasságáért felelős nitrogén-monoxid termelését.

H. O. ■

Pihentető mozgás

nyakasoknak

A nyaki fájdalomnak az egyszerű rándulástól a csigolyák meszesedésén és a porckopáson át a komolyabb betegségekig számos oka lehet, a legtöbbben azonban valószínűleg ülő életmódjuk miatt szenvednek tőle. Gyógytornász szakértőnk most nekik ad tanácsokat.

– A nyaki csigolyák meszesedése, degeneratív folyamatai már húsz-harminc éves életkor között megindulnak, magyarázza Kerti Mária gyógytornász, az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet munkatársa. – A nyaki szakasz gerincünk legmozgékonyabb, éppen ezért legsérülékenyebb része; a tér minden irányába el tudjuk mozdítani, szemben például a bordák által is rögzített háti résszel. Az ülő munkát végzőknél pedig az jelent a fő gondot, hogy a gerinc úgynevezett hasznos mozgásai korlátozódnak.

Kerti Mária szerint a számítógéppel dolgozóknál ezen kívül egyfajta aszimmetria kialakulása is jellemző. Hiszen például a jobb kezesek jobb kézzel kezelik az egeret, ezért ez a karjuk magasabban lesz a másiknál. Ugyanakkor az asztalon támaszkodó ügyetlenebb kéz is magasabban helyezkedik el normális pozíciójánál, teszi hozzá. Éppen ezért a megelőzésnek, illetve a meglévő fájdalmak enyhítésének, a nyak mozgékonyágának leghatékonyabb eszközei az érintett izmokat nyújtó, otthon és a munkahelyen egyaránt elvégezhető gyakorlatok.

– Az alapgyakorlat a nyaki-vállí izmok lefelé nyújtása: két kezünket a talaj felé, egyúttal hátrafelé nyújtjuk: mintha álló helyzetben karjainkat előrenyújtva át akarnánk nyúlni a lábaink között – mondja a szakember. – Ezzel

egyidejűleg végezzük el a következő mozgásokat, melyek a nyak alapmozgásai:

- Az első alapmozdulat a fej előre hajlítása: a fent leírt nyújtás közben állunkat a mellkasunkhoz érintjük, és ott 3-4 másodpercig meg is tartjuk – ilyenkor az izmok nyúlnak-lazulnak.
- A második alapmozdulat a fej billentése: ilyenkor lefelé nyújtás közben előbb bal fülünkkel a bal vállunkat, a jobbat a jobb vállunkat megérinteni. (Figyelem: nem a vállunkat mozdítjuk a fülünkhöz, hanem fordítva!)
- A harmadik alapmozdulat a fej forgatása: ilyenkor a nyújtózás közben szemünkkel a bal, illetve a jobb vállunk felett igyekszünk messzire elnézni.

– Fontos, hogy mindig tartsuk meg néhány másodpercre a fejünket az adott pozícióban – mondja a gyógytornász. – Mindegyik gyakorlatot tíz-tíz alkalommal ismételjük. A három sorozat elvégzése összesen nem vesz igénybe többet öt percnél. Ideális esetben jó lenne, ha ezt az öt percet minden órában rá tudnánk szánni nyakunk egészségére, mozgékonyágának megőrzésére, de ha kétóránként szakítunk rájuk időt, már akkor is érződik az eredmény.

Persze nézzünk szembe a realitásokkal: számos munkahelyen ez a rövid, egészségmegővő szánt idő is luxus. Kerti Mária azt tanácsolja, ha másra nincs is módunk, legalább egy-egy alapos sétát iktassunk be mindennapiainkba – az ülőmunka ártalmának kitett izmaink legalább ilyenkor nyúlhatnak-lazulhatnak valamennyit függőleges helyzetüknek köszönhetően.

Pap Gyula ■

medosan
Svájci egészségmegőrző termékek

ÚJDONSÁG!

**Medosan
Kurkuma Gél**



A jól ismert kurkuma glükózaminnal, kondroitinnal és gyógynövényekkel kiegészítve, külsőleges használatra.

**Részletekről érdeklődjön
ügyfélszolgálatunkon!**

06 1 5999 258
www.medosan.hu

**Budapesti mintaboltjaink:
Mammut I. 1. emelet
Sugár, 1. emelet**

**Györi mintaboltunk:
ETO Park, földszint**

Forgalmazza: TVTárca Kft. 1025-Budapest, Ráczpályai út 52.

AZ EREK EGÉSZSÉGÉT VÉDI AZ ANTOCIANIN

Szervezetünk bonyolult működését a testet áthálózó több mint százezer km hosszú érhálózat biztosítja. Ha az erek jó állapotban vannak, rugalmasak, akkor nemcsak hosszabb ideig élhetünk, de életminőségünk is jobb lesz.

A vérkeringés egészsége sikeresen elősegíthető antocianin tartalmú antioxidáns étrend-kiegészítő fogyasztásával. A svédországi eredetű fekete áfonya kivonata magas koncentrációban tartalmaz antocianinokat, amely közismerten az egyik legerősebb antioxidáns szer, ezt tartalmazza a Bilace étrend-kiegészítő.

Fekete áfonya – az erek védelmezője

A kapilláris erek erősítésére, a mikrocirkuláció javítására Nyugat-Európában már régóta használják a fekete áfonya kivonatot. Gyakorta ajánlják a vénák egészségének támogatására is. Az artériákhoz képest a vénák érfala vékonyabb, és ezek gyorsabban elfáradnak, kitágulnak. Az antocianinok kedvező hatással rendelkeznek az érfalak rugalmasságának fenntartására, a lokális cirkuláció elősegítésére.

Kedvező a szemnek, agynak, memóriának

Az érszűkület, meszesedés súlyos probléma lehet a szem és az agy kapilláris ereinél. Segítségét jelenthet a fekete áfonya: szerepe van az érelátás megőrzésében, a szem fáradékonyágának lassításában (képernyő nézés), a retina és a szemlencse kollagénegyensúlyának fenntartásában. Az erek falának sérüléseit és az erekben a lerakódások kialakulását oxidatív gyökök kezdeményezik. A fekete áfonya hatóanyagai közömbösítik ezeket a káros gyököket, és ezáltal nyújtanak védelmet az ereknek. Hatását jól kiegészítik a Bilace antioxidáns A-, C- és E-vitaminjai.

Az érrendszer antioxidáns védelme minden korosztály számára fontos az erőnlét, érelátás és a szellemi frissesség fenntartására.

BILACE
FEKETE ÁFONYA kivonata
A-, C- és E-vitaminnal

Pharmaforte



Kapható étrend-kiegészítőként
gyógyszertárakban és bioboltokban,
tel: 06-30-2100-155
www.pharmaforte.hu

Ha elmegey az ember étvágya

Sokan összekeverik az étvágy és az éhség fogalmát, pedig ez két külön jelenség. Az éhség a vércukor alacsony szintje, vagyis fiziológiai állapot, míg az étvágy, bizonyos feltételes reflexek kialakulása után ingerekkel – jóllakott embernél is – felkelthető. Az étvágy egyénekenként változó dolgot jelent, de a kóros étvágytalanság mindenkinél betegség tünete vagy előjele.

Önmagában nincs jó vagy rossz étvágy. Az ún. „rosszabb étvágyú” személyek (akár gyermekek, akár felnőttek) esetében, ha megfelelően fejlődnek fizikailag és szellemileg, nem kell az evést erőltetni. A szervezet ugyanis jelez, ha a szervezetbe bevitt tápanyag mennyisége nem elegendő, vagyis az egészséges ember nem igényli az étkezés mennyiségi növelését.

Az étvágytalanság, az étkezések, az evés-ivás elutasítása számos testi kórkép tünete lehet, szerencsére azonban banális okok is húzódnak a háttérben.

Nem kell rosszra gondolni

Kánikulában például természetes az étvágy csökkenése. Nagyban befolyásolják az étvágy

milyenységét az étkezési szokások, például a reggeli kihagyása jelentősen rontja az ételek utáni vágyat. Ugyancsak csökkenti az étvágyat a napközbeni nassolás, illetve a tejtermékek, cukros üdítőitalok fogyasztása. Ezek mind telítenek, emelik a vércukorszintet, az étvágyra rossz hatásúak. Az étvágytalanság sokszor pszichés okokra vezethető vissza. A megfe-

Étvágyjavító tippek:

- Tartózkodjunk sokat tiszta, jó levegőn, étkezés előtt végezzünk alapos szellőztetést.
- A rendszeres sportolás élénkíti az anyagcserét, javítja a keringést, így a gyomorrét is.
- Fűszerezés: a fűszerek illata beindítja a nyáltermelést, javítja az étvágyat; kiváló e célra a gyömbér, kakukkfű, a mustár, a bors vagy a köményfélék.
- Étkezés előtt fél órával érdemes meginni egy csésze gyógyteát, citromfű, borsmenta, fehér üröm keverékéből.
- A gyerekek étvágyát javítja a bio narancshéj, a csipkebogyó, a borsmenta főzete.
- Szánjon időt az étkezésre, lassan, nyugodtan falatozzon, alaposan rágva, így jobb a tápanyag-hasznosulás.
- Kis mennyiségű aperitif – egy pohárka elég.

szített munkatempó, a hosszan tartó stressz, a kedélyállapot romlása, a depresszió, a súlyos traumák az étvágy elvesztéséhez vezethetnek, bár a depresszió néha fokozza az étvágyat. Ugyanakkor a mániás szakaszban csökken, mert az étvágytalanságtól szenvedő „nem ér rá foglalkozni” az evéssel.

Öndíó betegség vagy kísérő tünet?

Bármilyen banális vagy súlyos kór okozhatja az étvágy csökkenését. A torokgyulladás a nyelési fájdalom miatt korlátozza az étkezéseket. A heveny vagy idült bakteriális, vírusos fertőzés jelentősen csökkentheti az étvágyat még akkor is, ha csupán három napig tartó nátháról beszélünk. A lábadozás időszakában az étvágy magától is visszatér. Ha sokáig tart a csökkent táplálékfelvétel, a szervezet fokozott étvágyal igyekszik kompenzálni a betegség idején kialakult fogyást. Más kategória az emésztőrendszer megbetegedése. Az irritábilis bél szindrómában kis mennyiségű táplálékfelvétel után hamar kialakul a teltségérzet, s emiatt a beteg csak kevés ételt képes elfogyasztani egyszerre. A tápcsatorna bármely szakaszának akut vagy krónikus betegsége általában étvágytalanságot okoz. Súlyos májbetegségeknél előfordul, hogy kezdetben más tünet nem is érzékelhető. A rosszindulatú daganatos megbetegedések eltéveszhetetlen jele az étvágytalanság, s ez már a betegség korai stádiumában is megjelenik. Ugyanakkor az étvágytalanság mellett az evés csökkenéséhez képest sokkal nagyobb arányú testsúlyvesztés is tapasztalható, akár egyéb tünetek nélkül is. Az étvágytalanság számos okát szakorvos segítségével nélkül nem lehet megfejtetni, azonban néhány házi szerrel, étvágygerjesztő ötlettel érdemes megpróbálkozni.

Életmódbeli tanácsok étvágytalanknak

Van néhány általánosan érvényes, életmóddal kapcsolatos tanács, amely minden életkorra igaz

lehet. Az egyik a rendszeresség betartása. Ha az étkezések mindennap nagyjából ugyanabban az időpontban zajlanak, akkor a szervezet szinte rákészül, és megéhezik, mire kell, azaz beindulnak a gyomornedvek is. Az evést erőltetése sem a gyerekek, sem a felnőttek számára nem jó, mert központi kérdéssé és nyüggé válik az, aminek örömteli tevékenységnek kellene lennie.

Roppant fontos a mennyiség kérdése. A túl sok étel látványa riasztó: inkább kevesebb legyen a tányéron, vagy a szokott adagot tálaljuk úgy, hogy optikailag kevesebbnek hasson.

Nem elhanyagolható kérdés az étkezés esztétikai megjelenítése sem. Minél vonzóbb, színebb, annál étvágygerjesztőbb az étel. Egy-egy paradicsomkarika, petrezselyemlevél, citromszelvény, paprikalekvárcsöpp, pár szem gyümölcs díszítheti a tányért. A levesbe tett pirított kenyérgocka, tökmag, mogoró, beleszórt reszelt sajt nemcsak dísz, hanem energiát ad, dúsít is. Gyerekeknél régi trükk a „katonázás”, mellyel játékosabbá tehető a legegyszerűbb étkezés is.

J. I. ■

Érdemes tudni!

Az étvágytalanság orvosi neve az anorexia. Az „orexis” értelme vágy, az „an” pedig a nélküliséget fejezi ki, tehát a kifejezés végül „vágy nélkülség”-et jelent. Fontos azonban, hogy az étvágytalanság nem azonos az anorexia nervosával, ami pszichiátriai kórkép. A kórosan étvágytalan beteg kevesebb ételt vesz magához, mint amire a szervezetének szüksége van, ezért lefogy, gyengül az immunrendszerre, fölborulhat a hormonháztartása, súlyos esetben akár az életét is elvesztheti.

MEDINATURAL ILLÓOLAJOK

Ellenőrzött minőség

Közelednek a hűs esték, jólesik ilyenkor kicsit kényeztetni magunkat. Ebben pedig hasznos segítő társakra lehetünk a MediNatural 100%-os illóolajok világában.



Gombás bőrbetegségek ellen harcolj a MediNatural TEAFA ILLÓOLAJ segítségével! Gomba, korpa, pattanás STOP! Lábfürdőbe, ecsetelve, samponhoz adagolva a te problémamegoldó segítő lesz!

Lazíts egy finom, vérpezsdítő, illatos masszázssal a MediNatural INDIAI CITROMFŰ ILLÓOLAJJAL,

vagy készíts MediNatural LEVENDULA ILLÓOLAJOS relaxáló aromafürdőt – így könnyebben oldódik a stressz.

Esetleg ma estére, egy kis hangulateltönének csodás gyertyafény mellett párologtass MediNatural NARANCS ILLÓOLAJAT - Hmm ez az illat :)

Megfázás idején kitűnő a légterek tisztítására, fertőtlenítésére, szagtalanítására egy pár csepp MediNatural CITROM ILLÓOLAJ.

MediNatural BORSMENTA ILLÓOLAJ: a mentol erejét mindenki ismeri, hűsít, frissít, tisztítja a légutakat, legyen az masszázsolajban, párologtatva vagy aromafürdőben.

Meghűlés, légúti fertőzések esetén száraz inhalációként kámforra emlékeztető illatú MediNatural EUKALIPTUSZ ILLÓOLAJÁT nyákoldó, köptető hatása miatt.

A MEDINATURAL TERMÉKEKET KERESD A PATIKÁKBAN!

www.medinatural.hu
info@medinatural.hu



— hirdetés —



NOPAL 50% rost

Magas rosttartalmú kaktuszpor

Kettős rosthatalás - 100% Nopal

Nopal (fügekaktusz) por 330g

A Nopal (Opuntia ficus-indica) fügekaktuszként is ismert gyógynövény, és számos kedvező hatása van. A Nopal különösen gazdag élelmi rostokban (100g Nopal = 50g rost), oldható és oldhatatlan rostokat is tartalmaz. **Segíti az emésztést és a bélműködést, ajánljuk a belek tisztítására, a szorulás megszüntetésére.** Pozitív hatást gyakorol a vércukor és a koleszterin anyagcseréjére. A Nopal kifejezetten hatékony a felesleges zsírok, szénhidrátok, mérgek és savak megkötésére. Támogatja a fogyást és a méregtelenítést. Ételekhez hozzáadva növeli azok rosttartalmát és csökkenti a glikémiás indexét. Ajánljuk még a másnaposság tüneteinek enyhítésére, aranyér panaszok csökkentésére, továbbá segítség sportolóknak is.

Fogyasztása: Napi 3x5 gramm Nopal por fogyasztása több területen hozzájárul a szervezet egészséges működéséhez. A Nopal port (egy jól megpúpozott teáskanálnyit) kb. 20-30 perccel étkezés előtt keverjen be 2-2,5 dl vízbe (vagy tetszés szerint almábe, narancslébe, vagy joghurtba), ezt keverőedénnyel rázza össze, majd igya meg.

Nopal fogyasztók tapasztalatai: „...a bélműködés javult, és a testsúlyom is kevesebb lett!”
„...elkezdtem szedni a Nopalt, és három nap elteltével már éreztem az első hatásokat – azóta rendszeres a székletürítem, úgy mint fiatal éveimben, és a legjobban érzem magam.”

További információk:
www.neera.hu/nopal

Kuti Krisztina

A jógában magamat kell legyőznom

Kuti Krisztina (35) Budapesten született. Hat éve több élelmiszeripari világmárka brand menedzsereként dolgozik, elmondása szerint lubickol a munkában, mert kiélheti benne kreativitását. Arról, hogy otthon se unatkozzon, egy 15 hónapos kislány, Panni Jázmin gondoskodik tavaly június óta.

– Azt gondolom, igazán szerencsés vagyok, hogy a főnökeim lehetőséget adtak, és ezáltal szárnyakat kaphattam olyan kreatív területen, mint a külföldi márkák hazai képviselése, a szakmai expókon való részvétel. A kezdetekkor, alig 30 évesen nagy kihívás volt számomra, de egyben igazi hajtóerő is. Szenvedélyesen szeretem a munkám, ami így megszépítette a babavárást is.

Néhány év alatt kétszer is jókora változás állhatott be az életmódjában. Az ilyen típusú terhelés sok stresszel és fizikai kihívással járhat, bármennyire is szereti az ember.

– Nem is véletlen, hogy huszonkilenc évesen egy kedves jogatanár barátnőmnek köszönhetően rám talált a világ legszebb sportja, ezzel pedig egy egészen más gondolkodásforma is. A jóga maga az élet, amely nemcsak meditációból áll, hanem légzőgyakorlatokból, ászanákból és egészséges ételek fogyasztásából is. Ebben az a legcsodálatosabb, hogy a mindennapi gyűrődést jobban bírom, segít feltöltődni, megszabadulni a munkából adódó fáradtságtól. A jógában azt is szeretem, hogy itt magamat kell legyőzni, nem másokat. Szép kihívás! Még Panni Jázmin születése előtt elkezdtem aromaterápiával foglalkozni, ez is igazi varázslat. Rengeteget tanultam arról, mit mire használhatok, ha egy megfázás vagy láz ellen kell küzdeni, és hogy milyen alkotóelemekkel érdemes vigyázni. Az álmom az, hogy egyszer eljussak Provence-ba, és az ottani levendulaföldeken sétálhassak.

A táplálkozás terén is ugyanannyira egészségtudatos, mint amikor sportról van szó?

– Sokszor a fülemben cseng nagyszüleim és a szüleim hangján: „ha az egészséged megvan, akkor mindened megvan”. Azt már ennyi idősen is tudom, hogy mennyire igazuk volt, rengeteget köszönhetek a szüleimnek, akik mindenkifelett fontosnak tartották, hogy egészségesen éljünk. Édesanyám igyekszik az egyébként sokféle és válogatós családi ízlésnek megfelelően főzni. Édesapám huszonegy-néhány éve diagnosztizált komoly gyomorproblémái miatt 180 fokos fordulatot vettünk a konyhában, anyu diétásan kezdett el főzni, ami akkor még itthon eléggé furcsán hatott. Sok zöldség és gyümölcs szerepelt a menüben a nehéz, zsíros húsételek helyett. Volt honnan tanulnom, mára a kislányomnak is én főzök. Szeretek kísérletezni a fűszernövényekkel, inkább így főzök, mintsem hogy túl sok sót használjak. Örülök, hogy ma már kapható olyan természetes édesítő is, amely óvja a fogakat és nem is hizlal. Vallom, hogy „az vagy, amit megeszel”. Szinte minden héten sütök valamilyen sütit, mert Panni Jázmin édesajú, én pedig imádom új ízekkel kísérletezni.

Bölgvári István ■

Amikor magunknak okozunk fejfájást

Nasim Maleki, a Harvard Egyetem kutatója szerint a férfiakat és a nőket sújtó migrén lefolyása során annyira különböző agyterületek érintettek, hogy tulajdonképpen nem is érdemes ugyanarról a betegségről beszélni – de az mindenképpen igaz, hogy a jelenség nemenként eltérő okokra vezethető vissza.

A migrén során az agyi erek úgy megrúgnak, hogy – a legújabb kutatások szerint férfiaknál és nőknél más-más területeken – nyomást gyakorolnak a közelben lévő idegekre, visszatérő, rohamszerű fájdalmat, fény- és hangérzékenységet, esetleg hányingert is okozva.

Az eredetileg a smithsonianmag.com oldalon olvasható összeállításban kitérnek arra is, hogy a nők esetében a külvilágból érkező ingerek érzelmi feldolgozásáért felelős területein (például amygdala) erőteljesebb érintettség alakult ki migrén esetén. Ugyancsak jól megfigyelhető volt, hogy a motorikus képességekért, a vizuális feldolgozásért vagy a fájdalomérzetért felelős területek (például precuneus) vastagabbnak látszottak és több kapcsolódási lehetőséget építettek ki más agyterületekkel, mint a férfiaknál.

A phoenixi Mayo Klinika neurológusa, Todd Schwedt szerint a migrénes fájdalmat a nők jóval intenzívebben szenvedik el. Ez a jelenség, illetve az, hogy a nők körében igen magas a depresszió és a szorongás előfordulásának esélye, valószínűleg közös gyökerekre vezethető vissza.

A stresszoldás is árthat?

Mindenféleképp, ha migrénesként úgy döntünk, hogy szenvedéseinkért finanszírozással kárpótoljuk magunkat – esetleg úgy gondolkodunk, hogy a felgyülemlett stresszt próbáljuk meg némi bűnös élvezettel levezetni. Egy pohár vörösbor még nem árthat meg – gondolhatjuk ilyenkor. Miért lenne tiltott falatozni mellé valamelyik finom sajtból? Esetleg pár kocka minőségi csokoládé jobb ötletnek tűnik? Nos, a migrénesek jelentős hányadánál ezek az élelmiszerek nemhogy segítenének a stressz, a szorongás, az érzelmi túltöltöttség és a fejfájás legyűrésében, de utóbbit ki is válthatják. Az ő szervezetük ugyanis képtelen megfelelő módon lebontani bizonyos nitrogéntartalmú aminosavat – jellemzően főleg a tiramint, a hisztamin és a feniletilamint –, tehát az előbb felsorolt élelmiszerek ízét és aromáját adó fontos vegyületeket.

■



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.

focus medical

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

GYH-13-11

hirdetés

Sminktanfolyamok Mindenkinél!

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

MASK SMINK ÉS MASZKMESTER OKTATÓ KÖZPONT

hirdetés

Ajándék az ünnepekre!

„Csak egészség legyen, a többi nem számít” – szól a népi mondás, arról tanúskodva, hogy nincs nagyobb érték annál, mint amikor elkerülnek minket a betegségek. Karácsonyi ajánlatunk az egészséges, fiatalos állapot, a jó közérzet megtartásában segít. Kell ennél szívből jövőbb ajándék?

Édes élet cukor nélkül!

Ismerje meg a csicsóka jótékony hatásait! A csicsókából készült termékeinket ajánljuk:

- cukorbetegeknek
- antibiotikus kezelések esetén
- szív- és érrendszeri betegeknek
- élelmiszer-allergia esetén
- diétázóknak
- magas koleszterinszinttel bajlódóknak



Kapható bioboltokban, patikákban, megrendelheti webáruházunkban!
www.csicsoka.eu

Doliva Intenzív arckrém EXKLUSIV

Derm-A-flavon formulával
Olívaolajat és Derm-A-flavon formulát (A-vitamin és izoflavonok) tartalmaz. Az arckrém javítja a bőrtömörséget, aktiválja a kollagén-termelést, csökkenti a ráncokat, és fokozza a bőr rugalmasságát. Feszesíti az arc és a nyak kontúrjait.

Keresse a patikák polcain!



www.naturprodukt.hu

Induljon könnyedén az új év!
Nem csak lépteit könnyíti meg, mindennapjait is!



A hajszálerek és vénák falát erősítő, minőségi összetételű étrend-kiegészítő, természetes bioflavonoid forrás:

- csökkenti az ödémát, a nehézláb érzést, javítja a visszeres láb keringését
- természetes antioxidánsként védi szervezetünket a káros anyagoktól



www.ibsa.hu

Simuljon ki az új évre!



Kollagén, hyaluronsav, pycnogenol és koenzim Q10 tartalmú étrend-kiegészítő.

Összetevői segítenek visszaállítani a bőr tónusát, rugalmasságát, antioxidáns tartalma késlelteti az öregedési folyamatokat. B vitamin mentes.



www.ibsa.hu

A magyar rákkutatás eredményeinek nemzetközi szintű szakmai elismeréseként az *International Journal of Cancer* folyóirat 2013. márciusi számában megjelentette a dr. Kulcsár Gyula és munkatársai által elért legújabb kutatási eredmények összefoglalóját a *Természetes Tumorelles Védelemről és az Aktív Ráksejtpusztító Keverékről*.



Nemzetközi elismerés

a pécsi Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Központ kutatóinak

Mivel a nemzetközi lap Európa negyedik legrangosabb tudományos folyóirata ebben a témakörben, a szerzők szándéka a publikáció megjelentetésével a kutatási program tudományos elfogadottságának növelése. Az összefoglaló (Bizonyos aminosavak és a szerumban jelen lévő egyéb kismolekulák keveréke gátolja a rágcsáló és humán daganatok in vivo növekedését) egy 1987-ben indult kutatás legújabb eredménye, melynek gyógyászati jelentősége van: az Aktív Ráksejtpusztító Keveréket a szervezetbe juttatva több ráksejt pusztítható el, mely által a szervezet saját védelmi rendszerének – a Természetes Tumorelles Védelemnek – a teljesítőképességét növelhetjük meg. Ezáltal a felfedezés figyelemre méltó lehetőséget jelenthet a rák kezelésében.

Az immunrendszertől független védelem

Dr. Kulcsár Gyula biokémikus, a fejlesztési program tudományos igazgatója, a Magyar Onkológusok Társaságának, a European Association of Cancer Research és az International Society for Preventive Oncology tagja, 1987 óta folytat kutatásokat, mely során bebizonyította, hogy létezik a szervezet ún. Természetes Tumorelles Védelme, mely független az immunrendszertől. A kiindulási pont az volt, hogy sokféle daganat gyakorisága nem nő meg az immunrendszer korlátozott működésekor vagy az immunrendszer teljes összeomlásakor (pl.: AIDS), ami azt jelenti, hogy az immunrendszernek nincs kizárólagos szerepe a daganatellenes védelemben. Mivel mindenkiben folyamatosan keletkeznek ráksejtek, így a szervezetben működni kell egy, az immunrendszertől független daganatellenes védelmi mechanizmusnak is, amely meggátolja a tumorsejtek elszaporodását, és amelyet dr. Kulcsár Gyula Természetes Tumorelles Védelemnek nevezett el.

A kutatás további fázisaiban megállapította, hogy a vérkeringésben lévő aktív ráksejtpusztító molekulák (aminosavak, egyes vitamínok és egyéb aktív anyagok) alkotják ezt a védelmet, vagyis az Aktív Ráksejtpusztító Keveréket. A keveréket később állatkísérletek segítsé-

gével tesztelte. Mivel a rákos sejtek a normál sejtekhez képest felhalmozózzák a keringésben lévő kismolekulákat, ezért a szervezetben lévő ráksejtpusztító molekulák is nagy mennyiségben jutnak a daganatos sejtekbe, ezzel azok programozott halálát okozva. Mindemellett bizonyításra került az is, hogy az Aktív Ráksejtpusztító Keverék a kemoterápiás kezelések hatását is fokozza.

Szabadalom és termékfejlesztés

A szabadalom Magyarországon kívül még 16 országban került bejegyzésre. A kutatás gyakorlati jelentősége, hogy eredményeire termékfejlesztés is épült. Ennek köszönhetően 16 éve megtalálható a hazai piacon az a speciális gyógyászati célra szánt tápszer, mely ma már nemcsak tablettá, de italpor formájában is elérhető a daganatos betegek számára. A termékekkel 2012-ben életminőségi, klinikai vizsgálatokat folytattak, melyek meggyőző eredményei azt mutatják, hogy a betegek fizikai, értelmi, érzelmi és szociális funkciói javultak, fáradtságérzetük, fájdalmuk, nehézlégzésük csökkent, továbbá a kemoterápia, valamint a sugárkezelés egyes kellemetlen mellékhatásai (pl. hányás, hányinger, rossz közérzet) mérséklődtek. A készítmény minőségét több ezer, az italport rendszeresen fogyasztó daganatos és több mint 5 éve tünetmentes beteg ismeri.

P. S. ■

HELYREIGAZÍTÁS

Az előző számban közölt – a Laktóz Érzékenyek Társaságának tulajdonított –, tejcukorérzékenységről szóló idézet nem az egyesülettől származik. Az egyesület által publikált betegtájékoztató összeállításokban az idézett mondatok nem fordulnak elő.

Gyógynövények a „náthás időszakban” (2. rész)

A torokfájás (és a megfázás) kezelésével kapcsolatban mindenkinek van egy „jó” ötlete – de melyek azok, amelyek valóban hatásosak?

Antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású gyógynövények:

Bokhagyma

Igen erős baktériumölő hatással rendelkezik, így valóban kiváló segítség lehet a megfázás leküzdésében.

Propolisz

A méhek a kaptár belső falának bevonásához, a rések betapasztásához és fertőtlenítéséhez propoliszt használnak. Igen erős baktérium-, gomba- és vírusölő hatása révén segíti szervezetünket a megfázás leküzdésében.

Orvosi kamilla

A kamilla az egyik legszélesebb körben alkalmazható gyógynövényünk. Elsősorban megfázásos megbetegedéseknél használhatók ki gyulladáscsökkentő, immunrendszert erősítő hatásai. Egyrészt gargarizálóként a szájüreg és a torok, másrészt inhalálóként az arcüreg, orrüreg gyulladásának csökkentésére alkalmazható.

Orrdugulás enyhítése:

Eukaliptusz

Antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően az orrdugulás enyhítése mellett segít a betegség leküzdésében.



Fodormenta

Illóolaját megfázásos megbetegedéseknél az orrdugulás mérséklésére használhatjuk.

Majöránna

Megfázásos megbetegedésekben az orrdugulás megszüntethető a gyógynövény finom porának felszívásával vagy a friss levél préslevével.

Izzasztó gyógynövények:

Hársfa

A hársfából készült tea igen jó izzasztó, melyet a megfázás mellett hörghurut, tüdő- és mellhártyagyulladás esetén használnak. Nyálkatartalma miatt immunrendszert stimuláló hatása is van, ami ilyen megbetegedéseknél előnyös.

Bodza

A hársfához hasonlóan izzasztó, immunstimuláló hatású.

Dr. Szabó Júlia, gyógyszerész ■

— hirdetés —

József: boldog vagyok és tünetmentes

Bubori József erős, szívós, kitartó ember, aki néhány évvel ezelőtt még beteg feleségét vitte különböző vizsgálatokra. Az egyik ilyen alkalomból rövid időn belül műtét lett, az ő életmentő műtete.

József épp feleségét kísérte el vesevizsgálatra, amikor a doktornőnek beszámolt saját panaszairól is. Székletével kapcsolatosan rendellenességre figyelt fel, s a tünetek (véres, nyálkás széklet) aggodalomra adtak okot. A doktornő azonnal beutalót írt neki.

Mivel a diagnózis előrehaladott stádiumú bélrák volt, gyors beavatkozásra volt szükség, melyre egy hónapon belül sor is került. A műtét utáni PET-CT vizsgálat sajnos ismét rossz híreket hozott. A daganat áttétet képzett a májon.

József, orvosai javaslata ellenére, húzta-halasztotta az újabb beavatkozást. Úgy döntött, hogy egyelőre nem vállalja a műtétet, hiszen egyre jobban érezte magát a vastagbéloperáció után. Ehelyett alternatív megoldáshoz folyamodott, s fia tanácsára apigenin- és gyógygombakivonatokat kezdett szedni. A kivonatokat már a vastagbélműtét után kapott kemoterápiás kezelése idején segítségül hívta, és a kedvező tapasztalatok gyorsan jelentkeztek. „Addig, míg kemoterápiától a többiek hánytak, nem ebédeltek, nem reggeliztek, én észre sem vettem, jó volt a közérzetem.”

Az apigenin- és gyógygombakivonatokkal József rendkívül jól viselte a terápiát, de az igazán jó hír csak ezután érkezett. A kezeléseket követő sorozatos kontrollvizsgálatok eredményei folyamatosan zsugorodó máj-áttétet, majd teljes regressziót (visszahúzódot) mutattak, melyet még

orvosai is meglepődve észleltek. „Jött a telefon, gratuláltak, hogy eltűnt a májáttétem. Hát ennél nagyobb boldogság nem kellett.”

A béldaganatról klinikai kísérletekben megállapították, hogy az apigenin képes jelentősen csökkenteni a daganat visszatérésének valószínűségét. A gyógygombakivonatok képesek az aktivizálni és stabilizálni az immunrendszert. A béltumörök pedig nagyon érzékenyen reagálnak az immunrendszerre. Kimutatták, hogy minél aktívabbak a T-immunsejtek a bélráksejtek körül, annál valószínűbb a beteg gyógyulása és felépülése. Ugyanakkor a gyógyulás szempontjából legfontosabb az áttégtámasztás. Tehát, ha ilyen hallunk, hogy valakinek az áttétei visszahúzódtak, az minden egyes esetben csodaszámba megy. Általában a negyedik stádiumos betegeknél nem szoktak az orvosok a gyógyulás reményéről sem beszélni. Tehát ez egy kiemelkedő és nagyon fontos eset, ami arra mutat rá, hogy bizonyos esetekben az apigenin- és a gyógygombakivonatok együttes alkalmazásával rendkívül erős áttégtámasztó hatást lehet elérni, aminek következtében a betegek, úgy tűnik, teljesen tünetmentessé válnak.

„Amikor elmegyek a leletért, mindig az utolsó sort nézem. Ha oda van írva, hogy tünetmentes, akkor nálam boldogabb ember nincs a földön” – mondja József.

Szerző: Varga Gábor
hatóanyag-kutató

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



www.verbena.hu

Forgalmazza: B.B.C. Hungaria Zrt., 2310, Szegedszentmiklósi, Loshogy u.3.,
www.wildcungaria.hu

Verbena
Gyógynövényes cukorkák

**A természet
gyógyszertárából**

Őseink évezredekig a gyógynövények segítségével kúrálták panaszait, komoly tudásanyagot gyűjtve össze az évszázadok alatt, melynek nagy részét még ma is használjuk, sőt a jövőben is biztosan hasznosítani fogjuk. Európában először Dioscorides görög orvos írt könyvet a gyógynövényekről az I. században, amelyben mintegy 600 gyógyító „fa” leírása található. Az általa leírt gyógyhatások közül sok, napjainkban is ismeretes. Marcus Aurélius császár udvari orvosa, Galenus szintén jelentős hatással volt a fitoterápia fejlődésére, aki lerakta a gyógynövények rendszerezésének alapjait. A gyógynövények hatóanyagai - vagyis azon, biológiaiailag aktív anyagai, amelyek valamilyen hatást váltanak ki szervezetünkben – igen sokfélék lehetnek és annak ellenére, hogy a fitoterápia már nagyon kiterjedt ismereteket nyújt a gyógynövényekkel kapcsolatban, minden bizonnyal még ma sem ismerjük a gyógynövények összes jótékony hatását. A természet a legmegbízhatóbb ajándékok forrása, amelyeket egy ízletes cukorkában gyűjtünk össze...

Hogyan érezzük magunkat jobban a bőrünkben?

Egy átlagos bőr szárazabbá, érzékenyebbé válik az őszi, téli időjárás változékonyságának kitéve. Hideg időben általános közérzetünket is nagyban befolyásolja, hogy „jól érezzük-e magunkat a bőrünkben”. A Nyíregyházán praktizáló dr. Belezny Gyöngyi bőrgyógyász, kozmetológus szakorvos szerint érdemes a megszokottól eltérő krémeket választanunk a barátságosabb hónapokra.

– Bármilyen meglepő, de a hideg időszakban a vizes alapú krémek tovább növelik a bőr kiszáradásának esélyét, és emelik a hidegérzetünket. A túl vizes arckrém egy téli napon szinte „ráfagy” az ember bőrére. Ezért kell melegítő hatású, olajosabb krémre váltani a megszokott arc- vagy testápolónk helyett – mondja dr. Belezny Gyöngyi. – Fagyos időben és a téli sportok kedvelőinek tilos a vizes krémek használata, ezzel párhuzamosan persze nekik a fényvédelemre is gondolniuk kell. A hétköznapi életben a nők előnyösebb helyzetben vannak, mert egy jó minőségű alapozó védőfunkcióval rendelkezik, ennek használata nemcsak díszkrétnel elfedi a bőrhibákat, de óvja is az arcot.

Vannak olyan betegségek, melyek állapotát rontja a hideg. Az atópiás gyermekek, az ekcémától szenvedő felnőttek tünetei rosszabbodnak,

bőrük még érzékenyebb lesz, erősödik a viszkető érzés, még vörösebb és szárazabb lesz a bőr. Az atópiás bőrgyulladás egyre gyakoribb, sajnos leginkább gyermekeken jelentkező betegség. Ennek alapja az immunrendszernek egy sajátos gyengesége, amit atópiás alkatnak nevezünk. Az atópiás alkatúakra sok esetben jellemző, hogy az ekcéma mellett gyakrabban fordul elő asztma, szénanátha és egyéb allergiás betegség. Nagyon jellegzetes tünet az atópiás gyermekeknél tapasztalható száraz bőr és az ezzel járó viszketés. A zárt öltözet tovább rontja a helyzetet, hiszen a test teljesen el van rejtve a napfény elől. Napsütés hiányában különös jelentősége van a napi bőrgondozásnak – erősíti meg a szakorvos.

Vincze Kinga ■

A gyógynövénykivonatban, omega3 zsírsavban gazdag fürdőolajok és fürdőkrémek bőrgyógyító és közérzetjavító hatással vannak szervezetünkre.

Fontos kiemelni, hogy amennyiben új tünetek jelennek meg, vagy a korábbiak felerősödnek, és azok a patikákban vény nélkül kapható gyógyhatású készítmények használatával sem csökkennek három napon belül, akkor fel kell keresni a bőrgyógyászt. A viszkető, olykor véresre vakart, berepedezett bőr bakteriális felülfertőzésnek van kitéve, és könnyen alakulhat ki a bőrön a régies nevű, de ma is létező betegség, az ótvar. Például a náthás kisgyermek orra alatt a hámsérült, váladéktól felázott bőr besebesedik, pörkösödik – és máris kialakul a felülfertőzés. Ezt ugyanúgy kezelni kell, mint egy torokgyulladást.

A hidegben lassabb a bőr megújulása, ilyenkor különösen jótékony hatásúak a bőr vérkeringését fokozó, meleget adó kezelések, pakolások is. Egy meleg lábfürdő és egy melegítő krém használata lefekvés előtt nagyon kellemes tud lenni, de javallott az immunrendszert erősítő, a bőrt edző, méregtelenítő szaunázás is, persze ez utóbbi a magas vérnyomástól szenvedők számára nem ajánlott. Ha a szaunában borsmentás vagy eukaliptuszos illóolajat párologtatunk, tisztulnak a légutaink is, és a meghűléses betegségek ellen is kaphatunk némi védelmet.

— hirdetés —

AKCIÓ!
-35%
(A postaköltséget átvállaljuk!)

BOTOX[®] szerű hatás
injekció és fájdalom nélkül!
8980Ft helyett 5980 Ft

A PROTOXYL krém és szérum 12% Argireline-t tartalmaz. Az Argireline egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga – az Argireline – biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye).

Gyártó: ProtoLAB Kft. Tel.: (23) 367-188 www.protolab.hu Üzlet: 1123 Bp., Kékölyö u. 12.

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

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





A női klimaxról könyvtárnyi irodalom szól, a férfiakét viszont csak az utóbbi időben kezdték el behatóbban feltárni, sőt egyáltalán vállalni a létezését. Pedig az erősebb nem képviselőinél is elkövetkezik az idő, amikor kénytelenek tudomásul venni hanyatlásukat.

Változókor a gyengébb és az erősebb nemnél (1. rész)

A női élet sokkal végletesebb váltásokra épül, mint a férfiaké. Elég, ha a serdülés drámai következményére, a menesz megjelenésére gondolunk, de ugyanígy a szüzesség elvesztése vagy a gyerekszülés, majd a havi vérzés elmaradása jól elkülönülő szakaszokra osztja a nők életét. Velük szemben úgy tűnhet, hogy a férfiak szervezete szinte olajozott gépezetként működik – ezzel persze nem állítjuk, hogy a serdülés, az első pollúció ne lenne éppoly drámai élmény, mint az első vérzés a lányoknál –, de azért ma már nem nagyon illik eltagadni, hogy az ötvenes éveikben őket is utoléri a hanyatlás, amit a tesztoszteron, a férfi nemi hormon csökkenése vált ki.

A gyengébb nem változásai

A változás kora a negyvenötödik és ötvenedik év környékén köszönt be a nőknél, legalábbis Európában, az amerikai nőknél kicsit később, az afrikaiaknál és az ázsiaiaknál ugyanakkor korábban. A menopauza tünetei körülbelül egy évvel előzik meg a menstruáció végleges elmaradását. A kellemetlen tünetekkel járó időszak akár négy-öt évig is eltarthat. A változás kora azért következik be, mert a petefészkek hormontermelése csökken, s ez panaszokat okoz. A legjellemzőbbek: hőhullámok, kipirulás, izzadás, gyakori fejfájás, hangulatingadozás. A bőr megereszkedik, ráncosodik, vizeleti probléma, hüvelyszárazság léphet fel. Ez sokaknál a nemi élet lezárását, a párkapcsolat megromlását eredményezi. A tüneteket csökkentve megelőzhetőek a panaszok, a változás kora késleltethető.

Mit tehetnek ellene?

A legfontosabb, hogy ne érezze magát a nő „öregnek”. Keresse meg, miben lel örömet, próbáljon újdonságokat, valósítsa meg régi álmait, amelyeket korábban a gyerekei miatt nem tudott. Próbálja elengedni a korosodás okozta stresszt, meditációval, relaxációval lazítson. A rendszeres mozgás késlelteti a változást, segít a tünetek enyhítésében. Heti három hosszú séta, kocogás, torna, aerobik, úszás, kétnaponta 20-25 perc kerékpározás, futás mind áldásos hatású, erősíti a szívet, az ereket, a csontozatot. Ezekkel a mozgásformákkal megelőzhető az elhízás, a cukorbetegség, a csontritkulás, megőrizhető az optimális vérnyomás.

A változókoros tünetek csökkentésére kifejlesztett tornák, az Aviva, a Kriston-féle intim torna kitolhatja a menstruációt, csökkentheti a tüneteket, segít a vizelettartási problémák megelőzésében.

Táplálkozási jelszó klimax idején: „sok zöldség, kevés szénhidrát!” Sokan bíznak a gyógynövényekben, alvászavarokra altató, nyugtató helyett szójatartalmú szert, fitoösztrogént tartalmazó teákat isznak.

A szexuális együttét a hüvelyszárazság miatt fájdalmasá válhat, érdemes az aktus előtt síkosító krémet használni. Létezik ösztrogéntartalmú hüvelyi krém is, amely szinte megfiatalítja az intim szféra hármját. A kielégítő szexuális élet bizonyos hormonhatásainak köszönhetően a nő „kivirágzik”.

J. I. ■

— hirdetés —

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarkttal, cukorbetegséggel és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársai között a legmagasabb a hatékonysága: 97% -os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimum 3-5 perc

3 ÉV GARANCIA

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Kérje 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, időseknél 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 pecsételniük, 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

A kopásos ízületi betegségek és az oki terápiás lehetőségek

A főleg nagyízületeket érintő (térd, csípő) kopásos betegségek gyakorisága világszerte növekszik. Összefüggésbe hozható ez a fejlett országokban a születéskor várható élettartam növekedésével, a népesség előregedésével, amely általános jelenség. A betegség több mint egyszerű porckopás, „osteoarthritis” (OA) az orvosi terminológia szerint, ami azt jelenti, hogy a teljes ízület érintett, és gyulladásszerű folyamat is kíséri. A reumatológiai rendeléseken megjelenő páciensek nagy hányadát ezen betegek teszik ki.

Habár világszerte intenzíven kutatják a betegség okait és a terápiás lehetőségeket, ma sem tekinthető megoldottnak ezen kórkép gyógyítása. Nem ismert, hogy a betegség kialakulásában miért játszik olyan fontos szerepet az életkor. Ismeretes ugyanakkor, hogy az öregedés során csökken a porcsejtek anabolikus (szövetépítő) képessége, és megnövekednek a lebontást elősegítő, (katabolikus) folyamatok, melyek bonyolult enzimevényesség által szabályozottak szervezetünkben.

Másik jelenség, hogy a betegség sok esetben fiatalokban is jelentkezhet, melyet genetikai, fokozott igénybevételi és táplálkozási problémákkal hoznak összefüggésbe. Mindezek alapján ma az OA-t multifaktoriális eredetű és szisztémás betegségnek tartjuk. A tényleges ízületi pusztulás csak az utolsó, klinikai stádium, ennek okait sok szempontból még a mai napig sem ismerjük. Habár a terápiás lehetőségek tárháza napról napra növekszik, a végleges megoldás a betegség kivédésére és gyógyítására nem ismert.

Hosszú ideig az egyetlen terápiás lehetőség a betegek számára leginkább tünet, a fájdalom csillapítása volt, nemszteroid gyulladáscsökkentők és enzimgátló „koxibok” adására szorítkozott.

Ezen gyógyszerek nem jelentettek oki kezelést, és kiderült, hogy számos mellékhatást produkálhatnak a hosszan tartó szedés során, valamint még a szövetszövet pusztulás folyamatát is inkább elősegítik, mint gátolják.

Az utóbbi évek kutatásai a porcvédelemre és a porcsejtek regenerálását elősegítő szerek kifejlesztésére koncentráltak.

Egyre nagyobb számban jelentek meg a természetes porcalapanyagként is ismert amino-cukor készítmények (glükozamino-glikán, kondroitin-szulfát, hialuronsav), melyek közül is a legtöbb tudományos bizonyítékot a glükozamin-szulfát adásának jótékony hatására ismerünk.

A glükozamino-glikán vegyületek serkentik a porc-mátrix képzését, és egyúttal csökkentik a lebontó, katabolikus enzimek aktivitását. Adásuk hosszú távon is biztonságos, és kevés mellékhatással rendelkeznek. Problémát jelent azonban, hogy ezen készítmények között vannak kevés terápiás hatást mutatók, és általában a betegek nem megfelelő – túlságosan alacsony – dózisban szedik. Ismert, hogy a felszívódás sok esetben nem tökéletes, és különösen nem egyes betegcsoportokban, valamint időseknél, akiknél egyébként is romlik a tápcsatornából a felszívódás képessége.

A porcregeneráló szereknek nagyobb szerepet kellene kapniuk a betegség megelőzése és korai kezelése terén. A porcregeneráló szerek minél korábbi, a porcpusztulást megelőző stádiumban való alkalmazásának lehetősége ma már adott, hiszen rendelkezésre állnak vény nélkül kapható gyógyszerek, és a legújabb lehetőséget a glükozamin-szulfát tartalmú, speciális gyógyászati célra szánt tápszer jelenti.

Dr. Sándor Edit ■

Új kezelési lehetőség a stroke megelőzésében

A pitvarfibrilláció eredetű stroke megelőzésében hosszú évek után új, klinikai előnyökkel járó terápiás lehetőségekről is szó esett a Magyar Stroke Társaság XI. konferenciáján.

A stroke (akut agyi érkatasztrófa, a köznyelvben agyvérzés, gutaütés, szélütés) a neurológia legjelentősebb területe. Az elmúlt néhány évben a diagnosztikus lehetőségek és az új terápiaik minden korábbinál gyorsabb fejlődését tapasztalhatjuk – tudtuk meg a Magyar Stroke Társaság XI. Konferenciáján, Nyíregyházán.

A pitvarfibrilláció okozta stroke megelőzésében például hosszú évek után sikerült forradalmi újdonsággal előállni. A pitvarfibrilláció (pitvarremegés) a leggyakoribb tartós szívritmuszavar, a stroke egyik legjelentősebb, kezelhető kockázati tényezője. Jellemzője, hogy a szív ritmusos, koordinált működése megszűnik, a megfelelő erősségű összehúzódások hiányában a vér nem tud teljesen kiürülni a szívből. A pangó vér hajlamos a rögösödéssé, a pitvarfibrilláló betegek szívpitvarában kialakuló vérrög pedig a főütőérbe és onnan pedig az ütőerekbe kerül, ahol elakadva érelzáródást okoz. Az agyi erekben elakadó vérrög okozza a stroke-ot,

és értelemszerűen minél nagyobb az esélye a vérrög kialakulásának, annál jobban nő a valószínűsége egy agyi érkatasztrófának is.

Pitvarfibrillációban szenvedő betegeknél a stroke kockázata ötször magasabb, mint az átlagnépességben. Ha pitvarfibrilláció is fennáll, a stroke miatti halál előfordulása közel kétszer magasabb férfiaknál és háromszor magasabb a nőknél, mint a nem-pitvarfibrilláló betegek esetén. A pitvarfibrillációhoz társuló stroke súlyosabb, jelentősebb rokkantságot okoz, és rosszabb a kimenetele, mint a pitvarfibrilláció nélküli stroke esetében, az egy éven belüli halálozás valószínűsége 50%.

Éppen a fenti okok miatt a pitvarfibrillációban szenvedő betegeknél vérrögeképződést megelőző gyógyszeres kezelést (ún. antikoaguláns terápia) alkalmaznak. A jelenleg e célra általánosan alkalmazott (K-vitamin-antagonista) terápia egyik jellemzője, hogy a gyógyszerhatást mutató véralvadási laborértéket bizonyos értékhatárok között kell tartani a

kezelés során. (Az alulkezelt betegnél nem csökken kellően a vérrögeképződés kockázata, míg a túlkezelt beteg vérzékenységre lesz hajlamos.) Sajnos a felmérések szerint a hagyományos alvadásgátló kezelésben részesülőeknek csupán 43%-ánál volt megfelelő az alkalmazott gyógyszer hatása, ami bizonyítottan kedvezőtlenebb kimenetellel jár a stroke előfordulása és a halálozás szempontjából.

E terápiás területen azonban – sok év után – sikerült a kutatóknak áttörést elérni, új hatásmechanizmusú gyógyszerek csoportját kifejleszteni és bevezetni a napi orvosi gyakorlatba. Az új hatóanyagcsoport jellemzője, hogy ezek a szerek ugyanúgy szájon át szedhetők, mint az eddigi terápia, azonban az eddigiektől teljesen eltérően nem szükséges az egyedi adagolás és a rendszeres laborvizsgálattal történő monitorozás. Értelemszerűen így itt nem jelentkezik a már említett alulkezeltéssel járó probléma sem.

Nem melleleg legalább mintegy 10-15 ezer pitvarfibrillációban szenvedő magyar beteg „alkalmatlan” a jelenleg általánosan alkalmazott K-vitamin-antagonista terápia, így számukra az új gyógyszerek hiánypótló kezelési lehetőséget kínálnak.

M.S.T. ■



EZZEL AZ ÖN TÉRDEI IS „JÓL JÁRNAK”!

Az artrózis az ízületi porc fokozatos degenerációjához, kopásához vezet. Később a kopás következtében az ízületi felszínen kinövések alakulnak ki, amelyek fájdalmat okoznak és beszűkíthetik az ízület működését.

Glukozamin Pharma Nord vény nélkül kapható gyógyszer az alábbi előnyöket kínálja:

- ➔ **Glukozamin Pharma Nord már 4 hetes kezelés után a panaszok csökkenését eredményezheti** (Ref 1,2)
- ➔ **Glukozamin Pharma Nord csökkentheti az ízületi porcállomány leépülését** (Ref 3,4)

➔ **Glukozamin Pharma Nord enyhe és mérsékelt fokú térdízületi artrózisban javítja az érintett térdízület funkcióját** (Ref 4)

➔ **A Glukozamin Pharma Nord tartály könnyen nyitható tetővel van ellátva**

➔ **A Glukozamin Pharma Nord kapszula könnyen lenyelhető. A kapszula nem tartalmaz laktózt és mesterséges édesítőszert.**

Minden kapszula 509 mg glükózamin-szulfátot tartalmaz, amely megfelel 400 mg glükózaminnak.

Ref. 1. Towheed et al. The Cochrane Library, Issue 4, 2002. Ref. 2. Müller-Fasbender et al. Osteoartr Cart 1994; 2:61-69
Ref. 3. Reginster JY et al. Lancet 2001; 357:251-256. Ref. 4. Pavelka K et al. Arch Intern Med 2002; 162:2113-2123
Lezárás dátuma: 2011.10.18

Pharma Nord

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

Kedves Marikám!
Mindjárt itt van a karácsony.
Idén el szeretném kerülni a kapkodást,
az ajándékok beszerzésével kapcsolatos
stresszes időszakot. Ezért úgy döntöttem,
hogy mostantól ezt a feladatot átadom
a menyemnek, én pedig csak besegítek.
A közérzetem is nagyszerű, mióta felfe-
deztem a Dulcolax kúpot, amellyel
az oly régóta kínozó székrekedés is már
a múlté. Mindezeknek köszönhetően
évek óta először tényleg boldog
várakozással töltöm az ünnep
előtti heteket.

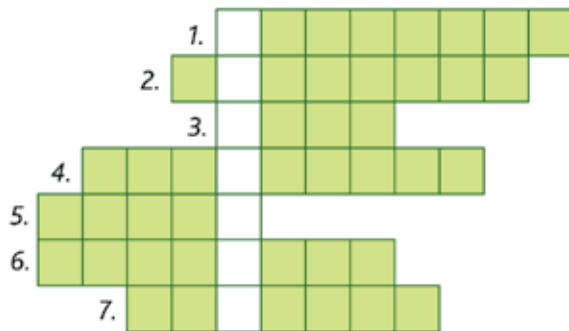
Csokol a te Klárikád



Ha elunná magát a téli estéken, oldja meg alábbi rejtvényünket, a helyes megoldást pedig **2013. december 5-ig** küldje el a Boehringer Ingelheim RCV Fióktelepe részére a 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. címre, **DULCOLAX KÚP jel-igével!** A helyes megfejtők között **20 darab 5000 forint értékű DM utalványt** sorsolunk ki. Kérjük, tüntesse fel a válaszküldeményben a megfejtés mellett nevét, címét és telefonszámát is!



1. Székrekedés elleni készítmény általános elnevezése.
2. A Dulcolax két gyógyszerformája közül az egyik.
3. Ritmikus, zenére történő mozgás.
4. Keresztény ünnep, Jézus Krisztus születéséhez kötődik.
5. A Dulcolax kúp 10-30 percen belül hat, tehát a hatása
6. Klári néni is ezt használja a székrekedésére.
7. Hasmenés esetén adható szerek közös egyszerű elnevezése.



Megejtés: A dulcolax kúp ilyen tulajdonsággal bíró hashajtó forma.

Dulcolax kúp Hatásos és GYORSAN SEGÍTI!

Vásároljon online!

* Adatvédelem: Az Ön által közölt személyes adatok egy kifejezetten erre a célra fenntartott nyilvántartásban kerülnek rögzítésre, mely adatok további kezelése a Boehringer Ingelheim cégcsoport által a mindenkor hatályos jogszabályoknak megfelelően működik. Ön adatai közlésével hozzájárul ahhoz, hogy a Boehringer Ingelheim cégcsoport és a nyilvántartásban szereplő adatok feldolgozását végző megbízottja, valamint a Boehringer Ingelheim partnereitől személyes adatait rögzítsék és kezeljék, illetve azokat feldolgozzák. A Boehringer Ingelheim cégcsoport és partnereitől az adatkezelés és feldolgozás során gondoskodnak az adatok megfelelő szintű technikai védelméről. Adatait kizárólag a hatályos jogszabályi előírásokban foglaltak alapján szolgáltatjuk ki harmadik személynek, ideértve a megbízás alapján történő adatkezelést is. Adatai közlésével Ön egyértelműen és kifejezetten hozzájárul ahhoz, hogy a fentieken túlmenően a Boehringer Ingelheim cégcsoport tájékoztassák Önt termékekkel és szolgáltatásokkal kapcsolatban elektronikus levelezés, vagy azzal egyenértékű egyéni kommunikációs eszköz útján az elektronikus kereskedelmi szolgáltatások, valamint az információs társadalommal összefüggő szolgáltatások egyes kérdéseiről szóló 2001. évi CVIII. törvény rendelkezéseinek megfelelően. Jelen hozzájárulása alapján megadott adatait a Boehringer Ingelheim cégcsoport – egy esetleges tiltási nyilatkozat kézhezvételéig – minden további szolgáltatás és engedélyezés nélkül a kutatás és közvetlen üzletszerzés céljait szolgáló név és lakcímadatok kezeléséről szóló 1995. évi CXIX. törvényben meghatározott piackutatás és közvetlen üzletszerzés céljára a jövőben felhasználhatja. Amennyiben Ön a jövőre nézve meg kívánja tiltani adatai kezelését, azt az info@boehringer-ingelheim.com e-mail címre, vagy a Boehringer Ingelheim RCV fióktelep, 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. postacímre küldött levélre bármikor, ingyenesen és korlátozás nélkül megteheti. Adatkezelési nyilvántartás számunk - NAIH-61672/2013



A Dulcolax 10 mg végbélkúp recept nélkül kapható biszakodil hatóanyagú gyógyszer.

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