

GYÓGYHÍR

2014. január – IX. évfolyam 1. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

9 „kínai” gyógy- növény tipp

Ritka betegség

A kisvérkőri
magas
vérnyomás

Kutatás

A túlsúly
növeli a rák
kockázatát?

Táplálkozás

Fantáziadús
közétkeztetés

Január életmódbloggere:
Barkas Livia

„Arra gondoltam, milyen jó lett volna, ha annak idején, 10-12 éve valaki a kezembe nyom egy hasonló könyvet azzal, hogy szia, itt van egy csomó dolog, amivel elkezdheted a saját életedet élni!”



Keressen
MINKET
a facebookon

Több mint kalcium

Az ősszel megjelent CalciTrio 3 az 1-ben filmtabletta hamar népszerűvé vált azok körében, akiknek fontos csontjaik egészsége. A nagy érdeklődés annak köszönhető, hogy a CalciTrio kombináltan tartalmaz három kulcsfontosságú tápanyagot, amire szükség van a normál csontozat fenntartásához: kalciumot, D-vitamint és természetes K₂-vitamint. A K₂-vitamin kiemelt szerepet játszik a csontképző folyamatokban. A D-vitamin a kalcium felszívódását segíti.



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

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

GASTRO-BON rágótabletta a nyelöcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai
– védik a nyelöcsövet (reflux), gyomrot a gyomorsavtól,
– fokozzák a nyák és a gyulladásgátló prosztaglandin képződését,
– tejsavbaktériumai a tejcukor emésztését segítik.

A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.



Kapható patikákban, bioboltokban,
a www.pharmaforte.com webáruházban
és telefonon: 09/30-2100-155

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

Laktóz- hisztamin- vagy fruktózérzékenység?

Innovatív készítményeinkkel az ételérzékenyek is újra élvezhetik kedvenc ételüket.



Lactosolv® kapszula – Neutrális laktáz enzim, közvetlenül az ételbe is keverhető pelletekben, bélben oldódó bevonattal – a sikeres tejcukoremésztéshez

Daosin® kapszula – hisztaminérzékenyeknek

Xylosolv® kapszula – a fruktózemésztéshez

mindenevok.hu
egyél bátran

A Lactosolv® és a Daosin® kapszula gyógyászati célú tápszer, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet. A Xylosolv® kapszula orvostechnikai eszköz.

A kockázatokról olvassa el a tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

Zsírosabb, nehezebb ételekhez

Sokak számára ismerős probléma, hogy egy kiadós, ízletes ebéd vagy vacsora után kellemetlen puffadás, teltségérzet kísérli meg az életünket. A megoldást az új **Dipankrin Forte** jelenti, még a nehezebb, zsírosabb ételek fogyasztása esetén is, hiszen megnövelt enzimaktivitással segíti az emésztést, és hatékonyan szünteti meg a puffadást, teltségérzetet.



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

Lázasan keresi a megoldást?!

A **Kalmopyrin** tabletta hármas hatásával egyszerre csillapítja a magas lázat, a különféle eredetű **fájdalmakat**, valamint a **gyulladásos panaszokat**. Ráadásul **laktózmentes**, így a tejcukorra érzékenyek is nyugodtan használhatják.



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

Dr. Chen Patika

Természetesen egészség

Támogassa immunrendszerét természetesen

Őrizze meg ízületei egészségét, emésztése egészségét és bőre rugalmasságát a **Kurkuma Forte kapszulával**, mely a jótékony hatású kurkumának köszönhetően hozzájárul ízületei egészséges működéséhez, kiegészítve II. típusú kollagénnel és hialuronsavval.

Ajánljuk figyelmébe a **Keleti Gomba kapszulát**, amely 7féle gomba kivonattal, kurkumával és cinkkel támogatja immunrendszerének egészséges működését.

Termékeinket már megújult honlapunkon is megvásárolhatja.

www.DrChenPatika.com

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 gyógynövény-

boltjában ingyenesen jut el az olvasókhoz

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 a megújult



www.observer.hu



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



Szerkesztői levél

Tavaly olyan – jó értelemben véve – hétköznapi emberekkel készítettünk címlapinterjúkat, akik kézzelfogható módon járnak elől jó példával az egészségtudatos életmód terén. Mint azt már beharangoztuk, idén egy picit változik a koncepció: olyan blogokat fogunk bemutatni, amelyek szorosabb vagy lazább szállal, de kötődnek az egészség, az egészséges életmód kérdésköréhez.

„Az Urban:Eve Farkas Livia egyszemélyes blogmagazinja életmódról, egyszerű és praktikus dolgokról, amelyek szebbé teszik az életet.” Ezzel a mondattal találkozok először, aki fellátogat a januárban bemutatásra kerülő blogra. Aki nyomon követi Farkas Livia tevékenységét, két dologgal egészen biztosan gazdagabb lesz – és bizony mindkettő komoly kihatással van az egészségi állapotra – jó néhány olyan praktikát tanulhat, amellyel időt lehet megspórolni a mindennapokban, illetve amely segít talán elsajátítani egyfajta pozitív életszemléletet, kezelni a stresszt.

A kapcsolódás egyértelmű: a stressz egészségre gyakorolt hatásáról rengetegszer írtunk, és még fogunk is a jövőben, mozogni, helyesen táplálkozni pedig jórészt azért nem tudunk (nem vagyunk hajlandók), mert „nincs rá időnk”, nincs hozzá elég energiánk.

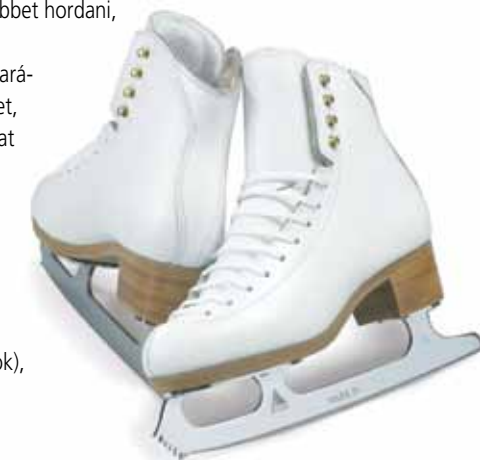
Idén arra szeretnénk felhívni olvasóink figyelmét, hogy egy újabb módszerrel tehetik egészségesebbé életüket: az életmódblogok olvasgatásával.

Földvári István

Használd ki a telet!

Kedvcsináló az Urban:Eve bloghoz

- ♥ Gyújts gyertyát a reggelid mellé, ha még úgys sötét van hajnalban. :) Ki mondta, hogy csak a vacsora lehet gyertyafényes?
- ♥ Írj vagy rajzolj a havas autók szélvédőjére valami kedveset a sofőrnek.
- ♥ Ha hazaérsz, bújj a radiátorhoz/konvektorhoz/kályhához, és élvezd, ahogy átmelegedsz. Próbáld meg megjegyezni, hogy milyen érzés fájni (hol mit érzel?), és majd emlékezz rá, amikor fél év múlva hőségriadó lesz.
- ♥ Bújj vissza az ágyba hétvégén, és fogd a borongós időre.
- ♥ Vedd elő a nem hordott vastag harisnyádat, pulcsijaidat, kesztyűket, sálakat, és kerüljön sor mindegyikre még az idén! (Ha nem szeretnéd őket többet hordani, ajándékozd el őket.)
- ♥ Fotózz havat, ködöt, latyakot, leheletet, kidobott karácsonyfákat, hófelhős teliholdat, korcsolyázó embereket, síléceteket, szánkókat, hóembereket, madárlábnymokat a hóban. Készíts belőlük kollázt – digitálisan vagy papíron.
- ♥ Melengsd a kedvesed kezét a kezeddel a hidegben. Dugjátok össze a hideg orrotokat.
- ♥ Egyél gesztenyét, banánt-narancsot-kivit (ha még nem unod), forralt borozz, fahéjas sütizz, és kezd el felszámolni a téli tartalékokat (lecsó, befőttek, lekvárok), mert nemsokára kell hely az újnak!



Fölös kilók újabb tehertétele

A legújabb tengerentúli reprezentatív mintán végzett kutatás szerint az elhízás nem csupán a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát növeli, hanem a daganatos megbetegedéseket is. Ennek jártunk utána dr. Gyórfy Balázs kutatóorvosnál, aki először publikálta itthon e dolgozat megállapításait.

– Lassan érlelődik bizonyítható ténymegállapításra egy-egy tudományos alapú megfigyelés – kezdte dr. Gyórfy Balázs MD, PhD, az I. Sz. Gyerekgyógyászati Klinika daganatkutató orvosa. – A dohányzás és a rák kapcsolatát húsz-nyolcvan éven át vizsgálták, mire rájöttek az összefüggésre, amit mára mindenütt elfogadnak a világon, és senki sem vonna kétségbe. A legújabb kutatási eredmény elég meghökkentő, a tavalyi év során jelent meg a tengerentúlon az a reprezentatív mintára, mintegy hétezer vizsgálat keresztelemzésére alapozott megállapítás, mely szerint a súlyfölség is rákkockázati tényező, méghozzá igen jelentős mértékben. A daganatos megbetegedéseket kialakító okok között a második helyen, mintegy húsz százalékkal az elhízás áll. Ez elsősorban a vastagbél-, emlő-, hasnyálmirigy-, vese, nyelőcső rákjaira vonatkozik, ám még nem tudják leírni a pontos mechanizmusát a túlsúly és a rák közti kapcsolatnak.

Párhuzamos mechanizmusok

Spekulatív feltételezés csupán, hogy a felhalmozott zsírszövet valamiképp bekapcsolódik az anyagcserébe, s ezáltal okoz daganatos elváltozást.

A zsírszövet feldúsulása a bőr alatt, illetve a zsigerek között a legjelentősebb, márpedig a bőr a legnagyobb emberi „szerv”, amely képes lebontani a nemi hormonokat. Az már közismert, hogy az ösztrogén hormonok és az emlőrák között magas az összefüggési fok, és az is ismert – egy kanadai kutatásból –, hogy azoknál a mellrákosoknál, akik többet mozognak, sokkal jobb várható túlélési állapotuk, mint azoknál, akik nagyon keveset mozognak vagy semmit sem. Ebből tehát következik, hogy a rendszeres testmozgás növeli a túlélési esélyeket. Ennek a fordítottja is igaz, az elhízott nők körében magasabb volt az emlődaganat előfordulási aránya. Néhány téveszme is megdőlt a testsúllyal kapcsolatban: ősi tapasztalat, hogy a rák lefogyasztja az embert, ezért aztán maximalizálták a táplálékbevitelt a betegeknek. De mára erről is kiderült: nem igaz, hogy a főtáplálás segít a rák legyőzésében. Egyes mai kísérletek arra vonatkoznak, hogy a terápiás kezelések rövidebb idejű éhezéssel kombinálva hasznosak lehetnek-e a rákos sejtek elleni küzdelemben, mivel a rákos sejtek sokkal jobban függnek az energiabeviteltől. Ezért itt kinyílik egy „terápiás ablak”, amelyet ki lehetne használni a daganatok hatékonyabb kezeléséhez.



Odafigyelnél a testtömegre

A testtömegindex (BMI), amely a testsúly kilogrammja osztva a méterben mért magasság négyzetével, sokat elárul a daganatok előfordulásának esélyeiről. A 18–25 közötti a normális érték, 25–30-ig beszélünk túlsúlyról és afölött elhízásról. Az amerikai tanulmány az utóbbi csoport és a daganatos megbetegedések közti összefüggést mutatta ki, tehát a fent leírtak nem vonatkoznak a normál súlyú vagy a túlsúlyos egyénekre. Az elhízottaknál azonban minden plusz kiló egy százalékkal növeli a kockázatot. Ugyanakkor észleltek egy másik fontos összefüggést is: a kórosan soványaknál, akiknek a testtömegindexe nem éri el a 18-at, szintén megnövekedett a daganatos betegségek előfordulásának aránya. Ezért aztán az amerikai ráktársaság megfogalmazott egy ajánlást, amely szerint „legyünk soványak, amilyenek csak tudunk lenni, de ne legyünk kórosan azok”.

Életmódváltás

Ahhoz, hogy elérhető legyen a kívánt tömegindex, heti két és fél óra mozgás szükséges,

vagy igen intenzív mozgásból, mint például az úszás, ennek a fele. Ez igazán nem túl nagy áldozat egészségünk érdekében.

– Persze azért jegyezzük meg – folytatta a doktor úr –, hogy az elhízásnak gyakran társul egyéb kockázati tényező is, mint a mértéktelen alkoholfogyasztás (amely a szájüregi, a nyelőcső és hasnyálmirigy-daganatok kockázatát szintén növeli), vagy például az is tudott, hogy a japán férfiak körében a nagyon forró ételek fogyasztása miatt megnőtt a gyomorrákok gyakorisága, vagyis az életmódra maximálisan oda kell figyelni. Ha az életmódból következő összes kockázati tényezőt összeadjuk, vagy inkább összeszorozzuk, hisz egy daganat kialakulásához gyakran tíz-tizenöt év kell, körülbelül 65 százalékkal csökkenthető az összes kockázat. Tehát sok tekintetben csak magunkon múlik, hogy mennyire tesszük ki önmagunkat e súlyos betegségeknek. Aki hajlandó megmozdulni egészsége érdekében, biztosan kevesebbet kockáztat, mint aki nem.

I. A. ■

A mozgás helyettesíti a kávé is?

Ülőmunka, fáradtság, időhiány, kávé, újra munka – sokan járják végig naponta ezt a később számos egészségügyi problémához vezető utat, pedig az ördögi kör megszakítható lenne, mégpedig sokkal kevesebb energiabefektetéssel, mint gondolnánk!

Decemberben számolt be a The Daily Beast című újság szerzője, Gregory Ferenstein egy mindenki által elvégezhető önellenőrző kísérletéről. Megfigyelte, hogy amikor úgy érzi, fel kell ráznia magát, és elvonul egy csendes sarokba olyan gyakorlatokat végezni, amelyek saját maximális pulzusszámának nagyjából 70%-ára pörgetik fel a szívét, jobban felfrissül, mintha elfogyasztott volna három csésze erős kávé. A legegyszerűbb módszer az ideális pulzusszám elérésére talán 30 másodpercnyi intenzív fekvőtámasz.

Ferenstein különböző tesztek elvégzése után arra a következtetésre jutott, hogy általános kognitív teljesítménye a koffein elfogyasztása után hat százalékkal, a testmozgást követően viszont tizenkét százalékkal nőtt. A kávé egy területen bizonyult hasznosabbnak: jobban javította a rövid távú memória működését, az ő esetében 26%-kal 16% ellenében.

Preventa®

A víz tudománya

Csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. nemzetközi szabadalmi alapján.



A víz hozzájárul a normál fizikai és szellemi működés fenntartásához.

+36 1 365 1660
www.preventa.hu

Fogyókúra az életért

A TÚLSÚLY MEGTERHELI A SZERVEZETET, KÁROS A SZÍVRE, ÍZÜLETEKRE, SEJTOSZTÓDÁSRA!

Pharmajorte
GARCINIA-Arany
étrend-kiegészítő

KLINIKAILAG SIKERES, TERMÉSZETES HATÓANYAGOK:
GARCINIA CAMBOGIA (1,0 GRAMM! HIDROXI-CITROMSAV),
ZÖLDTEA, KRÓM, L-KARNITIN

EGYENLETES, EGÉSZSÉGES, TARTÓS FOGYÁS

- fokozott zsírégetéssel,
- éhezés nélkül, az étvágy mérséklésével,
- fáradtságérzet nélkül, energizálással.

Pharmajorte
GARCINIA-Arany
étrend-kiegészítő

A TESTSÚLY CSÖKKENTÉSÉÉRT

Garcinia cambogia és zöld tea kivonatai L-karnitinnel és krómmal

90db 900mg-os kapszula, 30 napi adag
Minőségét megőrzi a dobozban jelzett időpontig

Hazai gyártású termék

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

www.leszeretnekgofyni.hu

Influenza 2013/2014

Ősszel-télen nem ritkák az olyan légúti megbetegedések, melyek olykor kimondottan járványszerűen terjednek. A köznyelv hajlandó ezek mindegyikét influenzának nevezni – nem egyszer tévesen. A tüneteket ugyanis néhány baktériumon kívül öt víruscsalád mintegy 175 tagja okozhatja, azonban az influenzavírusok felelnek a valódi influenzáért, mely sok szempontból más, mint a többi légúti betegség.

A kárcsak más légúti fertőzések kórokozói, az influenzavírusok is cseppfertőzéssel terjednek, ám jellemzően nagyobb sebességgel: szinte teljes munkahelyi, iskolai közösségeket betegíthetnek meg egyik napról a másikra, sőt ezen kívül pandémiát (vagyis világjárványt) okozhatnak. Beszédesebb, hogy az Országos Epidemiológiai Központ (OEK) adatai szerint hazánkban az elmúlt 5 évben 35 influenzajárvány zajlott le, 1950–2000 között pedig 10 olyan járványra is sor került, amelyben 1 millióan, illetve ennél is többen betegedtek meg, 3 járványban pedig a 2 milliót is meghaladta a bejelentett influenzás betegek száma.

Jelek, szövődmények

Lényeges megkülönböztető jegye az influenzának, hogy (szemben más légúti megbetegedésekkel) kezdeti tünetjei között nem szerepelnek a hurutos tünetek. A betegség hirtelen kezdődik, és magasra szökő láz, a páciens levertsége, valamint izomfájdalmak jellemzik. A betegség többnyire 1-2 hét alatt magától, szövődmények nélkül elmúlik, ugyanakkor egyeseknél komoly, kórházi ápolást, súlyos esetben gépi lélegeztetést igénylő elváltozást okozhat, sőt halált is. Különösen veszélyeztetettnek számítanak a rossz általános egészségi állapotú emberek, a kicsik, a várandós nők, és a korosabbak. A heves láz a csecsemőkre, az idősebbekre és a tartós betegségben szenvedőkre veszélyes: túlterheli a szívet, a tüdőt, felzavarhatja az anyagcserét, de a vese-, máj-, illetve vérképzőszervi betegségben szenvedők állapotán is ronthat. Felőseknél szövődményként jelentkezhet többek között bakteriális tüdőgyulladás, agyi keringészavar, szívinfarktus, agyhártya- és agyvelőgyulladás, veseelégtelenség, gyermekeknél pedig egyebek mellett lázgörcs, vakbélgyulladás gyanúját keltő hasfájás, szív- és vázizomgyulladás.

Védekezés, oltás

Járvány idején legjobb kerülni a zárt helyeket, a tömeget. A páciens lehetőleg maradjon otthon néhány napot, ha ez semmiképp nem oldható meg, akkor zsebkeendő használatával, esetleg maszk viselésével igyekezzen kerülni a fertőzés továbbadását. A megelőzés leghatékonyabb módja pedig az idejében megkapott védőoltás. Ezzel kapcsolatosan fontos tudni, hogy az influenzavírusok változóképek, éppen ezért az oltást évente meg kell ismételni: a tavaly kapott vakcina az idei szezonban már nem véd. Az idei háromkomponensű oltóanyag, mint minden évben, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása alapján készült, melyet a WHO a hozzájuk beérkezett adatok alapján dolgozott ki (a fejlett világban mintegy negyedmilliárd influenzaoztást adnak be évente). Az Országos Epidemiológiai Központ és az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) Országos Tisztifőorvosi Hivatala már 2013 novemberében közzétette, hogy a 2013/2014-es influenzaszzezonra 1,3 millió vakcina áll rendelkezésre a kiemelt kockázati csoportokba tartozók térítésmentes oltásához. Az OEK és az ÁNTSZ többek között a 65 év felettieket, a krónikus légzőszervi betegségben szenvedőket, a várandós nőket, továbbá az egészségügyi és a szociális intézményekben dolgozókat sorolta ebbe a csoportba; az érintettek háziorvosuktól kérhetik az oltás beadását. (A jogosultságról a www.antsz.hu oldalon az Influenza menüpontban szerezhetünk információkat, illetve háziorvosunktól.)

A hazánkban forgalomban lévő oltóanyagok kizárólag inaktivált vírus vagy annak egy meghatározott részét tartalmazzák, így nem okozhatnak influenzás megbetegedést. Nagyon ritka, hogy a vakcinával összefüggésbe hozható mellékhatások (láz, fejfájás) jelentkeznek az oltottnál, enyhe helyi reakcióra (bőrpírosság, duzzadás az injekció helyén) azonban minden ötödik páciens számíthat. Ne feledjük: az oltást követően jelentkező tünetekről értesítenünk kell a vakcinát beadó orvost!

P. Gy. ■

Mi is az a liposzómális C-vitamin?

Egyre többet hallani manapság az ún. liposzómális technológiával előállított C-vitaminról. Vajon tényleg annyira hatásos? És mégis mi a különbség a hagyományos és a liposzómális C-vitamin között? Ennek jártunk utána.

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 vitamin tartalma. A C-vitamin ráadásul rendkívül érzékeny hatóanyag, felbomlik nedvesség, fény, levegő és hőhatására (pl. főzés, fagyasztás, hosszas tárolás). A pótlás tehát elkerülhetetlen, de egyáltalán nem mindegy, milyen készítménnyel pótoljuk!

Felszívódási problémák

Miután a C-vitamin bekerül a szervezetbe, el kell jutnia az emésztőszervekig. Ezalatt az út alatt azonban hajlamos „elveszni” vagy sérülni. 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 dózishoz jut a szervezet egy-egy részére, annál kisebb mennyiséget képes hasznosítani belőle. 1000 mg-os, hagyományos C-vitamin készítmény esetében a C-vitamin akár 80%-a kiürül anélkül, hogy a szervezet hasznosítani tudná!

Forradalmi áttörés

A liposzómális C-vitamin forradalmi áttörés a C-vitaminok között. 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.

A liposzómális technológiával előállított C-vitamin esetében a C-vitamint olyan természetes foszfolipid réteg védi, mely sejtmembránjainkat is alkotja. 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. A dózisok akár csökkenthetők is, hiszen a teljes hatóanyag mennyiség eljut oda, ahol ténylege-



sen hatnia kell. És ez a fő különbség a hagyományos C-vitaminokhoz képest, melyek esetében csupán a bevitt mennyiség kis része jut el a véráramig, és még kevesebb jut be a sejtekbe.

Felnőtteken végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a liposzómális C-vitamin több mint 93%-ban szívódott fel a szervezetben, szemben a hagyományos C-vitaminnal, 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 sejteink egészséges működésének megőrzésében. A foszfolipid réteg kettős hatással bír. Egyrészt megóvjaa 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

törtéző hatékony felszívódást gátolják, mintha azok ott sem lennének.

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

Mennyit is?

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.



Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

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



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

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Focus Medical Margitsziget
Tel.: (06 1) 450 3333
E-mail: info@focusmed.hu
www.olvasoszemuveg-kezeles.hu

Légszomj, csökkenő teljesítménnyel

Korai fölismeréssel az életért

Több ezer ritka betegséget ismer az orvostudomány, de ezek között is az egyik legsúlyosabb a *kisvérkőri magas vérnyomás, a pulmonális hipertónia*. Dr. Karlócai Kristóf főorvos, a Semmelweis Egyetem Tüdőklinikájának főorvosa, e betegség szakértője szerint sajnos az orvostársadalom mégsem elég felkészült a fölismerésére, pedig gyermek és felnőtt életet menthetnének meg.

– A kisvérkőri magas vérnyomás, a pulmonális hipertónia (PAH), a közismert tüdőbetegségekhez – a tbc, a krónikus légúti gyulladás vagy az asztma – képest rejtett, és nemcsak a betegek, de orvosok széles köre sem eléggé ismeri – állítja dr. Karlócai Kristóf.

Az akut tüdőembóliáról mindenki hallott, de ennek idült változatáról már kevesen, mert nagyon ritka. A krónikus tüdőembóliás sokszor nem is tud korábbi életveszélyes állapotáról beszámolni, ami megfelelhet az első elzáródásnak. Csupán vizsgálati lelettel igazolható, hogy egy kisebb-nagyobb vérrög a tüdő ereit elfoglalja. Ezáltal a tüdőerek vérnyomása a normál érték két-háromszorosa, ami hihetetlen munkavégzésre kényszeríti a szív jobb kamráját. A főorvos szerint persze más betegség is állhat a pulmonális hipertónia háttérben, bizonyos veleszületett szív-, egyes máj-, oxigénhiányos tüdőbetegségek, a szívelégtelenség bizonyos formái. De a tüdőerekben a magas vérnyomás önmagában is megjelenhet, amikor nincs más ok vagy társbetegség. Ez az eltérés közvetlenül a tüdőerek megvastagodásával indul, és úgy hoz létre súlyos, életveszélyes keringési zavart.

PAH-os beteg bárki lehet, és ez a kór sajnos nem kíméli a gyermekeket sem. Tavaly egy négyéves kislány vesztette életét, mert későn ismerték föl a betegségét. Számos beteg éveken át járja a rendelőket, kórházakat, mire diagnózishoz jut. Az ok feltehetően az, hogy a PAH tünetei sok egyéb gyakori betegség előjelei is lehetnek.

E kórkép tipikus tünete az ok nélküli, egyre súlyosbodó nehézlégzés, fuladás, olykor váratlan ájulás vagy ájulások, melyek egy idő után egyre kisebb terhelésekre is föllépnek. E tünetek alapján viszont kevés orvos gondol a kisvérkőri magas vérnyomásra.

Karlócai főorvos azt mondja, ha fölmerült PAH gyanú, az első javasolt vizsgálat a kardiológiai szűrés. Az EKG és a szívultrahang a jobb kamra elváltozását mutatja, és valószínűsíti a tüdőerekben uralkodó nagy nyomást. A részletes kivizsgálást, a katéterezést kijelölt központok végzik. Itt döntenek, hogy a betegnél van-e értelme olyan gyógyszeres kezelésnek, ami közvetlenül tágtítja a tüdőereket. Ezek a gyógyszerek viszonylag újak, és nagyon költségesek.

Hazánkban mintegy ötszáz körüli a kezelésre szoruló PAH-os betegek száma, és senki nem tudja, mennyien vannak, akiknél még nem ismerték föl a kórt. A gyógyszeres kezelése általában hatásosak, de akiknél ez nem lehetséges vagy nem hatásos – és a beteg állapota romlik –, azoknál műtétek is szóba jönnek. Ha a krónikus embólia kimutatható, a vérrög eltávolítása jelentős állapotjavulást hozhat, egyébként pedig a páciens életét csak tüdőtranszplantációval tudják megmenteni.

I. A. ■

Az ekcéma egy igen gyakran előforduló, makacs, gyakran kiújuló tünetegyüttes, amely a bőrbetegségek mintegy 20-30%-át teszi ki. Kialakulásának számos oka lehet – allergiás reakció, gyulladás, a bőr külső rétegének mechanikai sérülése, genetikai hajlam, de nem kizárt a lelki ok sem. A beteg pszichés állapota is nagyban befolyásolja a tünetek súlyosságát.

A bőr a lélek tükre?

Mivel az ekcémára jellemző bőrtünetek rendkívül változatosak – viszkető, kivörösödött, elmosott szélű kiütések, amelyek elvakarás után egybefüggő eleven folttá válnak; lehetnek érdes tapintású, hámló elváltozások, vagy akár apró nedvező hólyagok is –, ezért a kezelésük, a megfelelő terápia kiválasztása is komplex feladat.

Kezelése

Bár a terápiát mindig személyre szabottan alakítja ki az orvos, léteznek általános irányelvek az ekcéma kezelésében. Az ekcéma kezelésének elsődleges feladata a beteg tüneteinek megszüntetése, majd a tünetmentes időszakban a gyulladást kiváltó okok megtalálása.

Helyi hatású krémek

Az az tünetek kezelésében kulcsszerepe van a szteroidos krémeknek, amelyek az esetek többségében gyors javulást eredményeznek. A szteroidos krémek (receptkötelesek) kis területet érintő ekcéma esetében töményen, nagyobb testfelületet érintő probléma esetében pedig valamilyen gyógyszeres alapkezelésbe keverve alkalmazhatóak. A szteroidos krémeket naponta egyszer, vékonyan kell felvinni az érintett bőrfelületre, ügyelve arra, hogy az ép bőrre ne kerüljenek.

A külsőleges készítmények egy másik csoportjába olyan, kevésbé ismert, nem szteroid gyulladáscsökkentő készítmények tartoznak (ún. makrolaktám származékok), amelyeket kimondottan gyulladással járó bőrbetegségek kezelésére fejlesztettek ki. Ezek a készítmények nagy biztonsággal alkalmazhatóak gyermek- és felnőttkorban is.

Mind a probléma fennállásakor – a szteroidos krém kiegészítőjeként –, mind a tünetek elmúlása után magas urea (karbamid), linolsav, gamma-linolénsav, ceramid tartalmú vagy lipidekben gazdag krémekkel történhet a kiegészítő kezelés. Az urea bőrpuhító, vízmegkötő hatóanyag. A bőr legfelső rétegét, a szaruréteget hidratálva táplálja a bőrt. A linolsav és a gamma-linolénsav csökkenti a viszketést, a gyulladást és az irritációra való hajlamot. Ez az esszenciális zsírsav különösen magas koncentrációban található meg a ligetszépeolajban. A ceramidok a hajban és a bőrben megtalálható természetes lipidek, amelyek szabályozzák a bőr hidrátalságát, javítják a bőr védekezőképességét.

Dr. Szabó Júlia,
gyógyszerész ■



Novo C plus

Liposzómális C-vitamin

Felnőtteknek és gyerekeknek

Új!



- ✓ Könnyen lenyelhető lágyzselatin kapszula
- ✓ Természetes színezékkel (likopinnal)
- ✓ Kizárólag génmódosítás-mentes összetevőkből
- ✓ Tartósítószer-mentes

Természetes CSIPKEBOGYÓ kivonattal és CITRUS BIOFLAVONOIDOKKAL

Kapható a patikákban és a dm drogériákban.

Étrend-kiegészítő
Forgalmazza:
Novonex Pharma Kft.

NOVONEX PHARMA



www.novocplus.hu

hirdetés

hirdetés



A gyógynövények jótékony hatása a betegségek leküzdésében

Elhízás, cukorbetegség és egyéb anyagcsere-betegségek, szív- és érrendszeri megbetegedések – számtalan terület, ahol a hazai orvosi szakma az elmúlt két évtizedben széleskörű együttműködést alakított ki a hagyományos kínai orvoslás (Traditional Chinese Medicine – TCM) szakértőivel.

Kínai-magyar gyógynövénypárokat kutatnak

Ma már elismert orvosi egyetemeken oktatják ezt a tudományt, amelyet 2008-ban az Európai Parlament hivatalosan is a világ hagyományos orvostudományai közé sorolt, összegzi a kínai gyógyítás európai és hazai fogadtatásának főbb jellemzőit dr. Chen Zhen (Csen Zsen), Ph.D. orvos, kutató, TCM professzor annak kapcsán, hogy egy tudományos kutatás keretében ez idáig már több mint 70-féle kínai gyógynövény magyar párját találták meg.

A kutatásban az Eötvös Loránd Tudományegyetem, a Pécsi Tudományegyetem és az Oriental Herbs Kft. a kínai gyógynövények hatóanyagainak monomer szerkezeti vizsgálatát tűzte ki célul. Minderre azért van szükség, hogy megtalálják a lehető legtöbb kínai gyógynövény magyar megfelelőjét, hiszen azok jó része Európában nem honos, a megszülető eredmények ismeretében pedig újabb és újabb hasznos táplálékkiegészítők, teák és vitamin-készítmények kerülhessenek a piacra.

– Eddig pontosan 74-féle teljesen azonos gyógynövénypárt találtunk az említett kutatás során – számol be eredményeiről a Dr. Chen Patika termékek forgalmazására éppen húsz évvel ezelőtt alapított Oriental Herbs Kft. szakmai tanácsadója, dr. Chen Zhen.

„Legyen az ételd az orvosságod!”

Ez az egyik legalapvetőbb tanácsa a kínai orvoslásnak, melynek gyakorlói úgy tartják, hogy az a jó orvos, akinek kevés a betege. Dr. Chen Zhen magyarországi „munkásságának” kezdetén megfigyelte, hogy a kontinensünkön megszokott általános orvosi gyakorlatban már

Az ön kertjében is lehet „kínai” gyógynövény

Magyarországon is előforduló TCM növényfajok például a galagonya (*Crataegus cuneata*), az édesgyökér (*Glycyrrhiza uralensis*), a gojibogyó (*Licium barbarum*), a kínai zsálya (*Salvia miltiorrhiza*), a gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*), az angyalgökökér (*Angelica sinensis* root), az egyházi üröm (*Artemisia annua*), a csüdfű (*Astragalus membranaceus*) vagy a krizantém (*Chrysanthemum morifolium*).

az enyhe gyengélkedésre is gyógyszereket írtak fel a betegeknek, amelyek azonban számos esetben súlyos mellékhatásokkal jártak. Kínában ilyen esetekben inkább gyógynövényeket, táplálékkiegészítőket, életmódváltoztatást ajánlanak gyógyszerek helyett. A hagyományos kínai orvoslás a természetes eszközök, gyógynövények, akupunktúra, illetve az évezredek alatt felhalmozott ismeretek alkalmazása révén éri el a betegségek gyógyítását, illetve azok megelőzését. A kínai orvoslás alapja a holisztikus szemléletmód. Az orvos az emberi testet a természet szerves részének tekinti, a gyógyítást pedig olyan természetes folyamatnak, amelyet

helyes táplálkozás és életmód révén segíthetünk elő. Szemléletmódjuk szerint az egészség és a betegség mellett létezik az emberi szervezetnek egy harmadik állapota, a kettő közötti átmenet, a „még nem beteg, de már nem egészséges” stádium. Ha ön már volt egyidejűleg levert, fáradt, ingerlékeny, és szenvedett általánosan rossz közérzettel, már minden bizonnyal ismeri az átmenet fázisát. Ebben az esetben nagy hangsúlyt kell kapnia az egészséges életmódnak, a helyes táplálkozásnak, valamint javallott étrendkiegészítők használatával aktivizálni szervezetének védekező mechanizmusát.

J. K. ■

Két kontinens összefogása a daganatok ellen

2008-ban a Kínai-Európai TCM Konferencián az Európai Parlament, a kínai kormány, az EU-tagországok hatóságai és szakegyesületei közösen tárgyaltak a kínai hagyományos gyógyászat jövőjéről, és létrehozták közös FP7-es keretprogramjukat. Európa számos országában nemzetközi összefogással kutatási projektek indultak a daganatos megbetegedések vizsgálatára. Magyarországon ma már az orvosképzésben is jelentős szerepet kap a TCM, oktatják többek között a Pécsi Tudományegyetemen (PTE) és a Semmelweis Egyetemen (SOTE).

Csontritkulás és megelőzés: Középpontban a K₂-vitamin

Kiemelt szerepet játszik a csontritkulás elleni védekezésben az eddig kevésbé közismert K₂-vitamin. Egyre több nemzetközi vizsgálat erősíti meg, hogy a K₂-vitamin „irányítja” a kalciumot a megfelelő helyre testünkben: segít, hogy a kalcium hatékonyabban épüljön be a csontokba, és ne rakódjon le az erek falán.

Az utóbbi években számos klinikai vizsgálat támasztja alá, hogy a K₂-vitamin kulcsszerepet játszik az egészséges csontsűrűség fenntartásában. Megfelelő mennyiségű K₂-vitaminra van szükség ahhoz, hogy minél több kalcium épüljön be a csontokba, és minél kevesebb rakódjon le az erek falán. Sajnálatos módon azonban a K-vitamin-hiány igen gyakori a lakosság körében, ami növeli az esélyét a csontritkulás és az érelmeszesedés kialakulásának.

A csontvesztés hamarabb kezdődik, mint gondolnánk

Csontjaink kb. 30 éves korunkra 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 nem elegendő

Sokan úgy gondolják, hogy mivel a csontok nagyrészt kalciumból állnak, 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 K₂- és D₃-vitaminra is. A K₂-vitamin a kalcium hatékony, stabil csontba építését segíti, a D₃-vitamin pedig a kalcium felszívódását támogatja.
2. Az önmagában bevitt kalciumnak, – ha a szervezetben nincs elegendő K₂-vitamin – káros mellékhatásai lehetnek, pl. lerakódhat az erek falán, és érelmeszesedést okozhat. A kalcium úgy rakódik le az erekben, mint a vízkő a csövekben. A K₂-vitamin gátolja a kalcium lerakódását az erek falán.

Ezért fontos a kalcium mellett megfelelő K₂-vitamin-bevitelről is gondoskodni.

társadalmi célú reklám

Van-e elég K₂-vitamin az ételünkben?

Az elmúlt 100 évben jelentősen megváltozott táplálkozásunk. Régebben ételünk elegendő K₂-vitamint tartalmaztak. A legeltetett háziállatok szervezete képes volt a zöld növényekben található K₁-vitaminból K₂-vitamint előállítani.

A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez átalakult: az állatok már nem jutnak friss zöld növényekhez. Emiatt az állati eredetű élelmiszerekben (pl. sajt, vaj, marhahús, tej, tojás) ma már jóval kevesebb K₂-vitamin található, mint régen. Mivel a modern étrend nem tartalmaz elegendő K₂-vitamint, tanácsos pótolni ezt.

Hogyan hat a K₂-vitamin a csontokra?

A K₂-vitamin aktiválja az osteocalcin nevű fehérjét, amely a kalcium csontokba szállítását végzi.

Egy hároméves francia vizsgálat azt mutatta, hogy akiknek a szervezetében nagyobb arányban volt aktivált osteocalcin, azoknál sokkal ritkábban fordult elő csonttörés.

Az egészséges csontok fenntartásához tehát kalcium, K₂-vitamin és D₃-vitamin is szükséges. Ennek fontosságát jelzi, hogy sorra jelennek meg Európában – így nálunk is – olyan készítmények, melyek a három hatóanyagot kombináltan tartalmazzák.

Albert Anna



Miért ne osszam meg, amit felfedeztem?

Farkas Livia (28) író, blogszerző, a 2011-es GoldenBlog verseny Életmód kategóriájának közönségdíjasa az ELTE-n tanult angol nyelv és irodalom szakon. 2008 februárjában indította útjára az egyik legizgalmasabb és legnagyobb látogatottságú hazai blogot. 2011 vége óta főállásban vezeti az urban:eve-et.

Sosem akartál pszichológus lenni?

– Gyerekkorom óta írónak készültem, számomra minden más, amit létrehozok, az íráshoz kapcsolódik. Így igaz, hogy a könyvem a Személyiségpszichológia kategóriában jelent meg, foglalkozom életmód-tanácsadással, és tréningeket is tartok, még mindig azt élvezem a legjobban, hogy megélem és megírom az engem aktuálisan foglalkoztató témákat. Emellett pedig az internetes írás az az önkifejezési forma, amivel a legjobban el tudom érni a közönségemet. A legtöbb ember abban a stádiumban jut el hozzám, amikor már ott áll a kapuban, változtatni akar az életén, de nem tudja, hogyan tovább, és eszközöket keres, hogy rendbe tegye az életét. Ekkor én már csak egy internetes keresőnyíra vagyok.

Felteszem, egy életmódblogger módszeresen próbálja ki az új dolgokat.

– Nem módszeresen, és nem a blog miatt. Arról írok, amit átélek, és úgy érzem, hogy a közönségem számára is fontos lehet.

Ezek szerint nincs bakancslistád?

– Van, de az életemmel kapcsolatos, a blog ott mellékszáll. Magas volna a marketingértéke, ha mondjuk lennének hármas ikreim, de azért nem fogok hármast örökre fogadni, mert klassz lenne írni róla. Számomra mindig is az számított hitelesnek, ha kívülről nem erőltettek magamra dolgokat. Mindig pörgős és kreatív emberként éltem, és a blog volt az első olyan formátum, amiben ezt ki is tudtam fejezni. De az, hogy blogformátumban fejezem ki magam, nem hat vissza az életemre.

Az olvasók mennyire nőttek már fel ehhez a műfajhoz? Milyen mennyiségben kapsz olyan kommenteket, amik esetleg nem tehetők ki, vagy bántanak téged?

– Egy kezemen meg tudom számolni, hány kommentet nem engedtem át a hat év alatt, amióta az urban:eve elindult, szerintem ez egészen jó arány. Amikor jön egy-egy szurkapiszka, akkor a kommentelőt a többiek hamar kivetik maguk közül. Nagyon szeretem a közösségemet, két lelke van a blognak, ők az egyik. Valószínűleg az is számít, hogy a saját, független tárhelyemről fut a blog, tehát nem özönlének át a trollok valamelyik nagy netes portálról. Aki hozzám jön, célirányosan érkezik, és tudja, hogy mit kap, nem tévednek oda véletlenül.

Mi működtet téged, az információ megosztásának vágya vagy a kíváncsiság?

– Én mindent „felhasználói” szemüvegből nézek, tehát inkább az „én mások helyében örülnék, ha tudnám” érzés. Egyetemistaként kezdtem írni, a nulláról indultam a háztartással kapcsolatos tudnivalókkal is (főzés, takarítás), de még fogósabb kérdés volt, hogy hogyan egyeztessem össze a tanulást a munkával és a pihenéssel, hogyan vállaljak felelősséget az életemért, vagy hogyan boldoguljak azon az úton, amit választottam magamnak. Amire rájöttem, kitapasztaltam, felfedeztem, miért ne osszam meg, miért kellene mindenkinek előlről végigküzdenie az utat, amire akár egyetemistaként, akár friss diplomásként, akár kezdő vállalkozóként rálépett? Beteszem a közösbe, tessék, ha tetszik, tök jó. A könyvem is így született. Arra gondoltam, milyen jó lett volna, ha annak idején, 10-12 éve valaki a kezembe nyom egy hasonlót azzal, hogy „szia, itt van egy csomó dolog, amivel elkezdheted a saját életedet élni”.

Bölgvári István ■

Nem rossz a spenót, csak kicsit zöld!

Előző lapszámunkban Vigné Sági Katalin dietetikus arról beszélt, hogy nem a rántott húst kell száműzni az iskolai étkeztetésből, hanem a rossz technológiákat. Ígértük, hogy folytatjuk a gondolatmenetet.

A sok szabályozás mellett valóban jobb a koszt a gyermekétkeztetésben?

– Arra törekszik a jogalkotó, hogy ezt elérje. A közétkeztetőknek pedig egyre inkább érdekük, hogy így legyen. Ezt szolgálja a változatossági mutató bevezetése is – melyet még nem fogadtak el, de szó van róla. Ez azt jelenti, hogy egy tíznapos étrendet vizsgálunk, megnézzük, hányszor fordul elő benne ugyanaz az az étel, és van ennek egy képlete, amely szerint az eredménynek egy adott százaléknál jobbnak kell lennie. Ugyanígy lényeges, hogy meglegyenek a gyermek számára a naponta biztosítandó élelmiszerfajták, ezek pedig a tej, a barna kenyér vagy a teljes kiőrlésű lisztből készült péksütemény, a nyers zöldség és gyümölcs és a fehérje. Ez utóbbi alatt értjük a húst, a sajtót, a tojást és a túrót. Azonban a számításból nem szabad kihagyni, hogy az egész napos étkeztetés a gyermek napi táplálékbevitelének a 65%-a, míg maga a menza, azaz az ebéd a 35%-a. Tehát van felelőssége a szülőnek is, hogy mit ad uzsonnára, illetve vacsorára.

November 23-án rendezték meg az „OKÉS” rövidítésre hallgató Országos Közétkeztetési Szakácsversenyt. Milyen tapasztalatokkal?

– A döntős 10 csapatnak három óra alatt kellett egy három fogásból álló menüsört elkészítenie. A kiírásban az szerepelt, hogy csak magyar, jellegzetesen őszi alapanyag használható, és a teljes menü nyersanyagértéke nem lehet több 420 Ft-nál. Ez az összeg elsősre soknak tűnhet, de egyrészt felnőtt adagra vonatkozik, másrészt a szervezők nem titkolt szándéka volt, hogy ezzel is bizonyítsák a jelenlegi, különösen a gyermek-közétkeztetési normák nagyon alacsony voltát. A 420 forintos árat minden nevezőnek sikerült tartania, és a meghatározott kosárból nagyon változatos menüsorokat állítottak össze. Itt nem „sztárséfék”, hanem valóban a közétkeztetésben főző szakácsok alkottak. Olyanok, akik a hétköznapi életben több száz, sőt ezer adag ételt főznek nap mint nap. A szervezők elképzelése az volt, hogy az itt elkészült ételek előbb-utóbb bekerülnek a mindennapi étlapokra. Nem mondom, hogy mindegyikkel így lesz, hisz jól ismerjük a konyhák felszereltségének különbözőségét, és a személyi feltételeket, de a kóstolt finomságok nagy része átvezethető lesz az átlagos étlapokra is.

Vincze Kinga ■

Motiváld gyermeked játékosan,
minden nap!



www.jutalomnaptar.hu



CalciTrio®
az erős csontokért

3 az 1-ben

{ Kalcium ✓
K₂-vitamin ✓
D-vitamin ✓ }

Az erős és egészséges
csontokért

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



A demencia (a szó jelentése „értelemről megfosztottság”) világszerte népegészségügyi probléma. Az ilyen tüneteket okozó betegségek közé tartozik az Alzheimer-kór is, mely az időskori demenciák 50-60 százalékát okozza.



Amit az Alzheimer-kórról tudni kell

Az Alzheimer-kór egy idegrendszeri probléma, melyet az idegsejtek pusztulása vált ki. Jellemzője a kognitív funkciók beszűkülése, a gondolkodás zavara, valamint a viselkedés és a személyiség változása. Ezek a folyamatok a kezdeti tünetek megjelenése után folyamatosan haladnak előre, egyre erősebben, egyre többször jelentkeznek. A fokozatos szellemi hanyatlás után maga a test is leépül, s a folyamat végül halálhoz vezet. A betegség lefolyása rendkívül különböző, de átlagosan 8-10 év a diagnózis után.

Bár okai még nem teljesen ismertek, bizonyos tényezőkről biztosan tudjuk, hogy növelik a betegség kialakulásának kockázatát. A betegek kis százalékánál figyelhető meg a családi halmozódás, de ennél sokkal nagyobb rizikófaktor az életkor. Az Alzheimer elsősorban a 65 év felettieket fenyegeti, e fölött minden ötödik év után duplázódik az esélye. További szerepe lehet egy korábbi fejsérülésnek, a magas vérnyomásnak, cukorbetegségnek vagy az elhízásnak.

Miről ismerhető fel?

Az Alzheimer-kór korai tünetei a feledékenység, a rövid távú memória romlása, a koncentrációzavar és a szétszórtság. Sajnos ezeket a jeleket általában sem a hozzátartozók, sem a háziorvosok nem veszik elég komolyan, gyakran csak legyintenek, és annyit mondanak, a korrall jár, azonban ez nem igaz. Bár ezek a tünetek a betegség kezdetekor még nem egyértelműen jelentik, hogy az illető Alzheimer-kóros, és nem is tűnnek olyan súlyosnak a mindennapokban, viszont ha nem foglalkozunk velük, az lényegesen ronthatja a betegség későbbi alakulását. Mivel lefolyása egyéntől függ, akár évek is eltelhetnek, míg a tünetek súlyosbodnak, vagy újabbak jelennek meg, tehát nagyon fontos, hogy már a korai jelek esetén is gyanakodjunk, és a lehető leghamarabb forduljunk szakorvoshoz.

A kezdeti enyhe tünetek gyorsan vagy lassan, de biztosan romlani fognak. Ezekhez később társulhat az ítélőképesség csökkenése, tájékozódási zavar, a mindennapi teendők elvégzésének nehézsége, valamint a személyiség határozott változása. Az érintett sokszor depressziós, indokolatlanul ingerülten reagál a legapróbb dolgokra is, és kiszámíthatatlan hangulatváltozásai vannak.

Előrehaladott, súlyos esetben már saját ismerőseit sem képes felismerni, ami feszültséget, zavart kelthet benne, emellett képtelen saját maga ellá-

tására. Állandó odafigyelésre és segítségre van szüksége a legegyszerűbb mindennapi dolgok elvégzéséhez is.

Nem gyógyítható, de kezelhető

Az orvostudomány jelenleg még nem ismer gyógyszert, ami a betegséget megszüntetné, azonban léteznek olyan gyógyszerek, melyek képesek enyhíteni a tüneteket, és segíthetnek, hogy lassítsuk a betegség lefolyását.

Nagyon fontos, hogy ha a korai tüneteket észleljük valakin, a lehető leghamarabb segítsünk, hogy megfelelő szakemberhez jusson, ahol átfogó kivizsgálással, például neurológiai és belgyógyászati, valamint képalkotó vizsgálatokkal meghatározzák a pontos diagnózist. A vizsgálatok után azonnal megkezdhető a beteg állapotának és betegségének pontosan megfelelő gyógyszeres kezelés, mellyel lényegesen javíthatnak az életminőségen.

Tehetünk ellene

Mint a legtöbb betegség esetében, itt is fontos szerepe van az egészséges életmódnak. A fizikai aktivitás rövid és hosszú távon is pozitív hatással bír. A sport és a rendszeres mozgás nemcsak a test, hanem az elme karbantartására is tökéletes, hiszen fontos szerepe van az idegsejtek működésében. Rövid időn belül javítja az információk feldolgozását, az emlékezést és az összpontosítást. Persze nemcsak a megelőzésben van szerepe, segítségével magának a betegségnek a lefolyása is lassítható.

Brjeska Dóra ■

Összefügg a cinkhiánnyal?

Bizonyos kutatások szerint az Alzheimeres betegek szervezetében kevesebb a cink és a szelén, így az ezekben gazdag táplálékok mindenképpen jó hatásúak lehetnek.

Egyes esetekben javulást értek el a Q10 koenzim adagolásával. Q10-ben gazdag ételek, amiket érdemes gyakrabban fogyasztani: a borsó, a spenót, a lucerna, a burgonya és a szója.

VEP készülék
Potencia versenyhárs nélkül

• Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktus, koszorúér és cukorbeteg férfiak is
• A versenyhárs hársában a legmagasabb a hatékonysága: 97%
• A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcolni
• A merevedés eléréséhez szükséges idő mindössze 10-15 perc

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**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

HARMONIKUS NEMI ÉLET GYÓGYSZER NÉLKÜL

A merevedési zavar megszüntetésére az egyik leghatékonyabb megoldás a VEP-készülék. Vákuumtechnikai elven, hatékony szorító gumigyűrű alkalmazásával, életkortól függetlenül létrehozható és megtartható a szükséges merevedés. Terápiás alkalmazásával fiatal férfiaknál méretnövekedés érhető el, 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 LEVELÉBŐL:

„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, tanulságul 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 pecsételünk, 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

Autoimmun betegség kezelése gyógygombákkal

Kónya Sándorné Ilona több mint két évvel ezelőtt furcsa tüneteket észlelt magán. Akkor még nem tulajdonított különösebb jelentőséget az orrán lévő vörös foltnak, úgy gondolta, talán a szemüvege törte fel az orrát mindkét oldalra.

Orvosát csupán fél év után kereste fel, mivel panaszai továbbra is fennálltak. Ő azonnal beutalta a szegedi bőrklinikára, ahol vizsgálatok sorát követően diagnosztizálták betegségét. Megállapították, hogy Ilona bőrgyulladásának okozója a lupus (latinul: farkas) nevű autoimmun betegség. Azonnal kezdetét vette a gyógyszeres kezelés.

A beteg szakkönyvekben és az interneten is tájékozódott a bőrfarkasról és a lehetséges kilátásokról. „Nagyon megijedtem. Rengeteget olvastam erről a betegségről az interneten. Azt írták, hogy nagyon jól lehet kezelni a betegséget, tünetmentessé lehet tenni, végleges gyógyulást is ígértek, de én nagyon féltem. És akkor elkezdtem keresgélni az interneten különböző alternatív terápiák után.”

Ilona a gyógyszeres kezelése mellett hamarosan elkezdte alkalmazni az általa választott kiegészítő terápiát is: gyógygombakivonatokat kezdett fogyasztani. „A gyógyszerektől nagyon megromlott az egészségi állapotom. Egy méretet fogytam, nem volt étvágyam, és borzasztóan rossz volt a közérzetem. Kész roncs lettem. Ezért döntöttem úgy, hogy inkább a természetes készítmények felé fordulok.” A gyógygombakivonatok jótékony hatását igen hamar érezni kezdte. „Az arcomon lévő folt folyamatosan kisebb és kisebb lett. Kb. 3-4 hónap után teljes mértékben eltűnt.”

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

Mint az összes autoimmun betegségre, a lupusra is jellemző, hogy szisztémikus betegség. A szervezet egészét támadja meg, és a tünetek rendkívül sokrétűek lehetnek. Nagyon keveset tudnak egyébként arról, hogy pontosan mi okozza, és a tudomány mai állása szerint az autoimmun betegségekről is keveset tudnak. Ezért természetesen nincsen még rá olyan gyógyszer, amivel teljes gyógyulást lehetne elérni. A célzott kezelésekkal legjobb esetben is csak tünetmentessé tehető, azonban a genetikai háttere még utána is fennáll.

A legtöbb autoimmun betegség gyulladással jár, és a krónikus gyulladás további szövődményes problémákhoz vezethet. Súlyos, öregkori betegségeket is okozhatnak a hosszú ideig tartó gyulladással járó betegségek, akár rákot is. Tehát a tünetmentesség minden ilyen jellegű megbetegedésnél, így Ilona lupusánál is jelentős eredménynek számít.

Ilonának jelenleg gyógyszert sem kell szednie, sőt még egyéb panaszait is megszüntették a gyógygombakivonatokat. „Szonyatos stressz lett úrrá rajtam, amit később depresszió váltott, de szerencsére amióta a kivonatokat szedem, ez is jelentősen javult. Most sokkal jobb a kedvem, egészségesnek érzem magam, boldog vagyok.”

Szerző: Varga Gábor
hatóanyag-kutató

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



SASSZEM® LÉZERKEZELÉS

A VÉGLEGES MEGOLDÁS!

SZEMÜVEG VAGY KONTAKTLENCSE NÉLKÜL SOKAN NEM LÁTNAK ÉLESEN, AMI RENDKÍVÜL MEGNEHEZÍTI A MINDENNAPJAIKAT. CIKKÜNKBEN A LEGHATÉKONYABB MEGOLDÁSSAL, A LÉZERKEZELÉSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSEKET VÁLASZOLJUK MEG.



Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkájukból?

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

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

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse-költségeket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt megtérülhet. A kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9 999 Ft 10 hónapon keresztül, 49 900 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

17 év és 70 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavítás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

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

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

SASSZEM®
LÉZERKEZELÉS
ORVOSI GARANCIÁVAL ⊕

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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

 OPTIK+MED
SASSZEMKLINIKA

GyH-14-01
1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: **06 1 2-505-505**
www.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu

