

# GYÓGYHÍR

2014. március – IX. évfolyam 3. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

7  
hatékony  
antioxidáns

Terápia

Őssejt-  
kezelés  
Amerikában

Higiénia

Árt vagy  
használ a  
fertőtlenítés?

Táplálkozás

Áldás és  
átok – a só

Március életmódbloggere:  
Hozleiter Fanny, azaz Mosolyka

„Mindent el tudok képzelni fejben, hogy megcsinálok, átélem, eljutok odáig, és sokszor nagyon nagy célokat tűzök ki magam elé.”



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 CalciTrio kombináltan tartalmaz három kulcsfontosságú tápanyagot, amire szükség van a normál csontozat fenntartásához: kalciumot, D-vitamint és K<sub>2</sub>-vitamint. A K<sub>2</sub>-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!

### ALLIX kapszula A torok és orr egészségéért!

Az ALLIX hatóanyagai támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát, tisztulását. Intenzív erejű hatóanyag-kombinációja segíti az immunrendszert a változékony időben.

#### Összetevők:

fokhagyma-, torna-, gyömbérvonatok, citrusflavonoid, hisztidin, C-vitamin



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

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

### ANTIOXANT 60x Fokozott egészségvédelem

– az ellenálló képesség fokozása,  
– a sejtosztódás támogatása,  
– a fizikai és szellemi erőnlét biztosítása  
– méregtelenítés által.

#### Összetevők:

gránátalma, tőzegáfonya, citrus, zöld tea és szőlő kivonatai szelénnel és C-vitaminnal.



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

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

### Zsírosabb, nehezebb ételekhez

Sokak számára ismerős probléma, hogy egy kiadós, izletes ebéd vagy vacsora után kellemetlen puffadás, teltségérzet keseríti 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.



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

### Lázasan keresi a megoldást?!

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



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

### Vitaking K<sub>2</sub>-vitamin

A K<sub>2</sub>-vitamin részt vesz a normál véralvadásban. Segíthet a csontok egészségének megőrzésében, hiszen részt vesz a normál csontozat fenntartásában.



Keresse a gyógynövényboltokban és a patikákban!

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

### TEVA Medi Line



**PATIKÁBAN IS ELÉRHETŐ MÁR** a kiváló minőségű, kedvező árú **TAPE ORIGINAL Kineziológia Szalag** és az élsportolók által használt, prémium minőségű **ELYTH Kinesio Tape** is! **KERESSE TOVÁBBÁ:** gyógyászati segédeszköz-boltokban és Herbária szaküzletekben is!

**MIRE JÓ?** [www.kinesioszalag.hu](http://www.kinesioszalag.hu)  
Még új termékek, így a **HIRDETÉST MUTATVA** kérje a tapasztalat patikusától, boltosától!

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

### Fahéj tabletták 100 db az egészséges vércukorszintért

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



Forgalmazza: CEE Naturline Kft.  
[www.doskar.hu](http://www.doskar.hu) Tel.: 06-30-244-4028

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

### Laktóz-, hisztamin- vagy fruktózérzékenység?

Innovatív készítményeinkkel az ételérzékenyek is újra élvezhetik kedvenc ételeiket.



**Lactosolv** kapszula – neutrális laktáz enzim, közvetlenül az ételbe is keverhető pelletekben, bélben oldódó bevonattal – a sikeres tejcukoremésztéshez  
**Daosin** kapszula – hisztaminérzékenyeknek  
**Xylosolv** kapszula – a fruktózemésztéshez

**mindenevők.hu** egyél bátran

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

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

## 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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://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](mailto:blaskovitsjudit@gyogyhir.hu)  
411-1866  
(Press GT Kft.)

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

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

#### Nyomdai kivitelezés:

Press 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](http://www.observer.hu)



A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerértékesítő magazin.



## Szerkesztői levél

Ebben a hónapban olyan bloggert választottunk, aki a súlyos és/vagy gyógyíthatatlan betegséggel együtt élők számára ír egészen figyelemreméltó bejegyzéseket – gondolatainak rendszerezésében már egy könyvig is eljutott egyébként. Nem fogok itt most hosszan elmélkedni arról, hogy milyen kötelességeket ró valakire az, ha egészségesnek születik, mert hát kötelességünk kihasználni, a lehetőségeinket és képességeinket, elmennünk egészen azok határáig. Állandóan és ráadásul minél nagyobb örömmel karbantartani a szervezetünket. Nem törődni azzal sem, hogy később értünk haza a munkából, rossz az idő, vagy szívesebben dőlünk végig a kanapén az egész napos hajtás után. Ezekről anélkül is hosszasan tudnánk elmélkedni szerintem, hogy beleolvastunk volna Mosolyka írásaiba. Egyetlen dologra hadd hívjam csak fel a figyelmet: meg fogják látni, ő egy rutinos álmodozó. Ennek következtében egyetlen szempontból valószínűleg egyszerűbb dolga van, mint blogja és könyve olvasóinak: az álmok terén folyamatosan edzésben van, így könnyebb talán elképzelnie, milyen lehet betegségek nélkül élni, mint nekünk, hogy milyen lehet elveszíteni az egészségünket.

Földvári István

## Álljunk csak meg egy pillanatra

### Kedvcsináló Mosolyka blogjához

Akárhányszor kezdtem újra és újra nézni azt a néhány betűt, a nevemet láttam „kirajzolóldni” belőle. Most ide kellett, hogy hozzam magamhoz. Szorongatom, mint egy kisgyermek az áhított játékát, amit végre megkapott. Kettesben vagyunk. Csak én és a könyvem. Ami látszólag „csak” egy halom betűhalmaz ke-

ménykötésbe csomagolva, de valójában huszonöt év érzelmé, fájdalma, sikere, bukása, szárnyalásai, céljai, átalakulásai vannak benne. Látszólag – a borítót elnézve – egy mosolygós kerekesszékes lány története, de közel sem ennyiről van szó. Imádom, hogy tényleg sokan azt gondolják, hogy milyen aranyos és kedves, hogy ezt megírtam, de valójában nem hisznek abban, hogy ez nem csak egy egyszerű életrajz vagy történetek csokorba szedése. Szeretem, hogy az emberek szkeptikusak velem, és azt is szeretem, hogy nem várnak tőle túl sokat... Azt pedig főként szeretem, amilyen reakciókat kivált az emberekből. Amilyen jó reakciókat kivált az emberekből a tizenkét évestől a kilencvenévesig nemtől függetlenül. Huszonöt év, ami hozzávetőlegesen kilencezer-százhuszonöt napból áll. Amiből minden egyes nap felbecsülhetetlen értéket őriz számomra. Nem volt minden egyes nap akkora boldogság bennem, mint ahogy a borítón látszik. Nem, közel sem volt minden nap egy könnyed és fantasztikus ajándék, de ajándék volt. Amit olykor nehezen csomagoltam ki és építettem bele az életembe. Mindennek látom már a miértjét.



# Távol a kiindulástól...

## A rák és az áttétek

Ma már mindenki tudja, hogy a korán észlelt daganatok jelentős hányada jól gyógyítható, ezért a rákot övező misztikum homálya részben eloszlott. Ugyanakkor az áttét, azaz a metasztázis megjelenése jelentősen rontja a túlélési esélyeket, bár kétségkívül nem a korai fázisú daganatok jellemzője.

Szervezetünk éppoly szakosodott sejtekből áll, mint ahogy különböző emberekből egy társadalom. A sokmilliárdnyi sejt állandóan osztódik, újak keletkeznek, öregek halnak el. Ha e szabályosan működő biomechanizmus rendje megbomlik, egy sejt a normálistól eltérően szaporodik, felborul az egyensúly. Az átváltozott sejt szerkezete módosul, szaporodása meggyorsul, és sokszor betüremkedik más, még ép szövetszövetekbe, akadályozva azok normális működését. A növekedés elnyomhat ereket, idegeket, szerveket. Az elvadult, hibás működésű és szaporodású sejtek gyakran a vér és a nyirokrendszer útján a test más részeibe jutnak, ahol szintén zavart keltenek, megtelepednek.

Ahhoz azonban, hogy a daganat kialakulásáról bármi elképzelésünk legyen, ismerni kell az ép sejtek működését.

### A sejtek működése

A sejtélet a petesejt megtermékenyítésével és osztódásával indul. Az egyetlen sejtől a kettő hatványaival egyre több, hamarosan milliárdnyi jön létre. Ezek különböző alakban egy-egy speciális feladatot látnak el. Így alakul ki a magzat csontja, izma, az idegek, vagyis az összes szövet és szerv, amelyből az ember áll.

A sejtek osztódása és szaporodása a születés után sem áll meg, egészen a felnőttkorig tart. Akkor néhány szervben leáll az osztódás, más szervekben lelassul, és vannak sejtcsoportok, melyek elhalnak.

Az emberi szervezet számtalan sejttypusában felléphet működési zavar. A daganatos betegségeknek tehát szinte annyi változatuk van, ahány sejttypust ismerünk. Például az emlőrák egészen más betegség, mint egy csontdaganat, hiszen az emlő szövetei nem azonosak a csontszövettel. Persze nem szabad azt hinni, hogy ha a testben néhány ráksejt keletkezik, az azonnal meg is betegít. Nap mint nap tucatjával képződnek az emberben ráksejtek, de ezeket az immunrendszer elpusztítja. Kórossá akkor válnak, ha a szervezet nem képes kivetni magából őket. A szervezet folyamatosan küzd a hibás sejtek szaporodása ellen, és daganat csak akkor alakul ki, ha a sejtek működését és osztódását biztosító folyamat is meghibásodik.



### Néhány szó a sejtciklusról

A sejtciklus kémiai-biológiai utasításrendszer, amelyet a gének határoznak meg. Tőlük függ az adott sejt működése, osztódása. Ez bonyolult, többfázisú folyamat, amelyben a lépések meghatározott sorrendben következnek. Ha egy sejt gyorsan átlép egy másik fázisba, zavar keletkezhet a kromoszómák eloszlásában vagy a genetikai anyag átvitelében. Amikor a sejtciklust ellenőrző rendszer jól működik, ez nem gond, mert a folyamat leállítható, a fejlődési hiba korrigálható a sejt továbbosztódása előtt. Ha az ellenőrző rendszer olyan hibát talál a ciklusban, amely súlyos sejtsejtülésre utal, akár önpusztításra is utasítást adhat. Ha azonban a hiba az osztódásra és a sejtthálóra vonatkozó genetikai utasításokban lép fel, és nem sikerül kijavítani azt, a sejt irányíthatatlan módon osztódik, hibásan örökíti át anyagait minden újabb sejtbe. Ilyenkor alakul ki a daganat.

A daganatoknak több száz változata ismert. Léteznek jó- (benignus) és rosszindulatú (malignus) formái. A malignus daganatok gyorsan nőnek, betörve, átszöve a környező szöveteket, és sok esetben életveszélyesek.

### A zavar okai

A kérdésre, hogy egyesekben miért keletkezik olyan mennyiségű rosszul működő sejt, amellyel az immunrendszer képtelen felvenni a harcot, a tudósok még keresik a választ. Máiig sem tisztázott, hogy mi a rák igazi oka. Tény viszont, hogy szinte naponta fedeznek fel rákképző anyagokat, melyekkel érintkezünk, vagy amelyeket épp a táplálékkal juttatunk a szervezetbe. Durván hangzik, de kívül-belül irritáljuk a sejteket, milliószor tesszük próbára az immunrendszert.

### Külső és belső tényezők

A tudomány szerint külön kell választani a külső és a belső daganatképzőket. A külső okok között szerepelnek a fizikai, a kémiai és a biológiai tényezők. A belső okok genetikai és, úgy vélik, bizonyos immunrendszeri válaszok.

Egy részük tehát tőlünk független, más részük általunk befolyásolható, kiküszöbölhető. A kutatók a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást, a helytelen táplálkozást, a mértéktelen napozást, valamint a stresszt okolják.

A munkahelyi ártalmak, a kóros sugárzás, a védőberendezés és védőruha hiánya, a vegyszerekkel érintkezés, a növényvédőszeres, a környezetszennyezés mind-mind veszélyforrások számíthatnak.

### Az áttétek kezelése

Alapvető a különbség a primer (elsőleges) és a szekunder (másodlagos vagy áttétes) daganatok között, hiszen az áttét következmény. Persze nem ritka, hogy az áttéteket fedezik fel először, és abból derítik ki, hol van a primer rák.

Áttét akkor alakul ki, amikor a daganatsejtek eredeti helyükről eljutnak a szervezet más részébe, ahol kitapadva egymástól függetlenül, de egymással párhuzamosan növekedésnek indulnak. Ez a terjedés a véráram vagy a nyirokkeringés útján történik. A műtétek utáni sugárkezelés, kemoterápia célja az esetlegesen megmaradt tumorsejtek elpusztítása, az áttétképződés akadályozása.

### Általában hova adnak áttétet?

Mindegyik primer daganat terjedésekor először a környező nyirokcsomók duzzadnak meg.

A mell általában csontba, a tüdő az agyba, a vastagbél a májba, a prosztata a csontba, a vese a tüdőbe, csontba, a hasnyálmirigy a májba, tüdőbe, csontba, a pajzsmirigy a csontba, a nyelöcső a májba, vesébe, tüdőbe ad általában áttétet. Az egyes daganatok áttétképzési hajlama igen eltérő. A leggyakrabban a májban, a tüdőben, az agyban és a csontokban képződnek áttétek. A kezelések azonban ilyenkor sem az áttétekre, hanem az eredeti rák ellen irányulnak, mert az áttétes daganat rendszerint bizonyos mértékben magán viseli a kiindulási tumor jellemzőit. Ennek megállapítása a kezelés miatt szükséges: más terápiával lehet kordában tartani a májáttétet, ha a vastagbélből, és másval, ha emlőből került a májba. De az áttétek is kezelhetők: kemo- és sugárterápiával, illetve műtéttel.

# Preventa®

## A víz tudománya

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

- bükki forrásvíz felhasználásával készül
- hosszú eltarthatóság, stabil összetétel
- kiváló és megbízható minőség

Csak tiszta forrásból.



+36 1 365 1660  
www.preventa.hu

hirdetés

## Gyógyszertartók, porítók és adagolók



Patika  Pack

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Forgalmazó: Press GT Kft. – Patika Pack, 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 450-0897



# „Ne ülj a hideg köre, kislányom...”

Hányszor hallottuk ezt a címben idézett mondatot anyukánktól, nagymaminktól, és persze mi is óvjuk lányainkat, noha kevesen tudják, hogy a – népszerű szerint – „felfázás”, azaz a hólyaghurut nem feltétlenül a kövön ülés eredménye.

Csapataink harcban állnak – jelentené immunrendszerünk, hiszen a baktériumokkal, a kórokozókkal szemben valóban folyamatosan harcol ez a védelmünkért felelős „egység”. Van, amikor elveszítünk egy-egy csatát, ilyen az, amikor a szervezetünkbe bejut a baktérium, amelynek a dolgát jelentősen megkönnyíti például a hideg-érzet, melynek hatására kialakul a betegség. A nők rövid húgycsője is felelős azért, hogy a fertőzés könnyebben jut be a szervezetbe, így ők sokkal többször szenvednek ettől a betegségtől, mint a férfiak. Ennek tünetei: égő, csípő érzet, gyakori vizeletürítés, fájdalmas vizeletürítés. Próbálkozhatunk azzal, hogy meleg vizes fürdőt veszünk, sőt alváskor a láb közé tett elektromos melegítőpárna vagy a gyógyszertárban kapható, meleg vízzel feltölthető ballon is enyhíti a fájdalmat, javíthatja a közérzetet, de egyik sem

jelent végleges megoldást. Gyógyszerészüinktől kapunk javaslatokat arra, hogy enyhébb tünetek jelentkezése esetén milyen gyógynövényes készítményeket vagy esetleg milyen alacsony antibiotikumtartalmú gyógyszereket szedhetünk. A szakorvos, dr. Tisza Tímea nemgyógyász azonban azt mondja, hogy visszatérő és erősebb tünetegyüttesnél már orvoshoz kell fordulni, és ki kell vizsgálni, hogy a panaszok hátterében milyen probléma állhat. Hólyaghurutot ugyanis okozhat például az is, ha a hüvelyflóra meggyengül (ez egy másik betegségre szedett antibiotikumkúra következménye is lehet), de a fertőzést össze lehet szedni nemi érintkezés során is, és lehetnek hormonális okai is. A hüvelyflóra gyengülését okozhatja az is, hogy ha természetes védelem hiányában bejutnak a bőr- és a bélflóra baktériumai, és elszaporodnak a hüvelyben, majd

a húgycsőbe jutva okozzák a megbetegedést. Komolyabb fájdalmak és zavaros, gennyes vizelet esetén mindenképpen ki kell tenyészteni a kórokozót, amely legtöbbször az E. coli baktériumot hozza ki az eredményben. Vannak olyanok, akik kifejezetten hajlamosak a visszatérő hólyaghurutra, nekik a szakorvos probiotikumok szedését javallja megelőzőképpen, illetve minden tözeg- és vörösfonya-tartalmú készítmény fogyasztását, és persze magát a gyümölcsöt is. Az áfonya ugyanis csökkenti a bélbaktérium hólyaghoz tapadását, ezáltal a betegség kialakulásának esélyét.

Vincze Kinga ■

## Mikor kezdjünk gyanakodni?

- Ha a szokottnál jóval gyakrabban érzünk vizeletürítési ingeret,
- ha fájdalom jelentkezik a kismedencében vagy az alhasban,
- a vizelet szaga kellemetlenebb, színe sötétebb, csípős érzéssel jár együtt,
- fájdalmat érzünk a húgyhólyagban.



## Védekezés a baktériumok ellen – árt vagy használ?

Minden családnál adódhat olyan élethelyzet, amikor érdemes a szokottnál is jobban ügyelni a higiénéire – akár mert például gyerek született, akár mert egy idős lábadozót, tartósan beteg rokont kell kímélni a fertőzésektől. Jó ötletnek tűnhet ilyenkor a különböző antibakteriális készítmények, szappanok használata. Nagyon nem mindegy azonban, milyen termékre esik a választásunk.

Az USA Élelmiszer- és Gyógyszerhatósága (U.S. Food and Drug Administration; FDA) tavaly év végén osztotta meg honlapján (fda.gov) egy több évtizedes adatgyűjtésen alapuló kutatás eredményeit. A jelentés rövid lényege: a kormányzati szervezet állítása szerint semmi nem támasztja alá, hogy az antibakteriális termékek valóban rendelkeznek a gyártók által nekik tulajdonított hatással. Éppen ezért az FDA egy tervezetet is letett az asztalra: az általuk javasolt szabályozás értelmében az érintett cégek két év türelmi időt kapnának arra, hogy megváltoztassák készítményeik címkézését vagy hatóanyag-összetételét. Ki kellene vonniuk a piacról viszont azon termékeiket, amelyekről 2016-ig nem tudják bebizonyítani, hogy hatékonyak és biztonságosak. (A hatóság gyanúja szerint némelyik antibakteriális-ként hirdetett készítmény hatékonysága megegyezik a közönséges csapvízével.)

A biztonságos kitétel nem véletlenül került a tervezetbe. Az FDA ugyanis az antibakteriális tisztítószerekben előszeretettel – az USA-ban az ilyen termékek mintegy háromnegyedében – használt, triklozán nevű szintetikus vegyület kapcsán két kockázatra is felhívja a figyelmet. Ez a klórtartalmú anyag kiváló baktérium- és gombaölő tulajdonsága miatt lett népszerű a higiénia- és tisztítószerekben, a szakemberek szerint azonban nem kívánt mellékhatásként segítheti az antibiotikumokkal szemben ellenálló, úgynevezett szuperbaktériumok elszaporodását. Másrészt az FDA a triklozán kapcsán arra is felhívja a figyelmet, hogy egyes adatok szerint a vegyület az emberi szervezet hormonműködését is befolyásolhatja.

Egyébként az Élelmiszer- és Gyógyszerhatóság figyelmeztetése előtt már mások is megkongatták a vészharangot a szóban forgó kémiai anyag kapcsán. A davis (USA) székhelyű Kaliforniai Egyetem állatorvosi fakultásán még 2012-ben végeztek állatkísérletet a triklozánnal kapcsolatban – az eredmény több mint tanulságos. Dr. Isaac Pessah kutatóvezető, a molekuláris élettudomány professzora és kollégái egereken és halakon tesztelték a vegyület hatását, arányait tekintve olyan mennyiségben, amely egy antibakteriális készítményeket használó ember szervezetét is érheti. Az eredmény röviden: a vegyület rendkívüli mértékben káros mind a szív-, mind a vázizomzat működésére. A kísérlet idején az állatok izomfunkciói oly mértékben károsodtak, hogy a halak még úszásra is képtelenné váltak. Az egereken pedig azt figyelték meg, hogy az altatásban lévő példányok szívfunkciója akár negyedével csökkent a triklozán hatására.

A témában folytatott korábbi vizsgálatok természetesen az FDA munkatársai előtt sem ismeretlenek. A jelentés készítői megemlítik például azokat a patkánykísérleteket, amelyeknél triklozán adagolásakor úgy találták, hogy a rácsálók szervezetében megváltozott a tesztoszteron, az ösztrogén és a pajzsmirigy hormonjának működése. A szigorúbb álláspont képviselői azt hangsúlyozzák, hogy az ilyen változások az emberek esetében fokozhatják a terméketlenség, az idő előtti pubertás, sőt a daganatos megbetegedések kockázatát is. Ugyanakkor az FDA szakértői hangsúlyozzák: csak az állatkísérletekből nem lehet következtetéseket levonni a vegyületnek az emberi szervezetre gyakorolt hatásáról.

És akkor még valamit az európai helyzetről: a triklozánt a kémiai anyagok biztonságos kezelésére vonatkozó európai uniós jogszabályok az irritatív, környezetre káros anyagok közé sorolják. Az EU-s és a hazai szabályozás szerint a triklozán-tartalmat jelezni kell a kozmetikumokon, 2010 márciusa óta pedig használatát az Unióban betiltották minden olyan termékben, amely élelmiszerrel érintkezhet.

P. B. ■

— hirdetés —

**Kapszula, ami hat!**

**„I SAY FELFÁZÁSRA” kapszula**

- Klinikailag igazolt, gyors és biztonságos
- Az EU egyetlen gyógyhatásának elfogadott tözegáfonya-kivonatos készítménye
- Szuperhatékony: 24 óra után is 50% aktivitás!
- Vegetáriánus kapszulahéj.

**Orvosi ajánlás:** húgyúti fertőzések megelőzésére napi 1 kapszula, kezelésére napi 2 kapszula 15 napig.

**30db kapszula / doboz**

**Recept nélkül, EP-kártyára is kapható!**

Keresse gyógyszertárakban és bioboltokban.  
Információ és rendelés tel: 06-30-2100-155; interneten: [www.pharmajforte.hu](http://www.pharmajforte.hu)

**Újdonság Hollandiából!**

**i say:**

**FELFÁZÁS, HÚGYÚTI FERTŐZŐ BETEGSÉGEK**

**MEGELŐZÉSÉRE ÉS KEZELÉSÉRE**

**! I SAY: CHERRY ACTIVE™ KÉSZÍTMÉNY MELY KIMLETES A SZERVEZETI SZÁMÁRA**

**! I SAY: PRODUCTS DO NOT BURDEN YOUR BODY!**

**cranberryactive**

**CE**

**medicalbrands**

## Több embert ölnék a szuperbaktériumok, mint a HIV

A Staphylococcus 30 év alatt lett ellenálló a penicillinnel szemben, fele ennyi idő kellett a meticillin-rezisztencia kialakulásához. Egyesült államokbeli adatok alapján már 1992-ben igaz volt, hogy minden nyolcadik Staphylococcus törzs rezisztens a meticillinre, de a nagy kórházakban ez az arány elérte a 40%-ot is! Az MRSA néven ismert szuperbaktérium évente mintegy 20 ezer ember halálát okozza. Az antibiotikumoknak ellenálló tuberkulózis néhány éve megjelent Európában, az NDM1 pedig Indiából indulva terjedt el az egész világon.



# Felfegyverkezve az influenza ellen

Láz, izomfájdalom, rossz közérzet, erőtlenység, hidegrázás? Ez bizony influenza lesz! Összeállításunkban ötleteket adunk arra nézve, hogyan előzhetjük meg a betegséget, illetve hogyan rövidíthetjük le a lábadózást, ha már megtörtént a baj. Alapvető, hogy kezünkről, amellyel meglepően sokszor, óránként akár több tucatszor is megérintjük arcunkat, ne kerüljenek kórokozók szánkon keresztül a szervezetünkbe: jó ötlet kézfertőtlenítőt, kéztörölőt tartani a táskánkban. Fontos a pihenés, egy csésze csipkebogyóteaival a kézben még hatásosabb, és amikor nem szellőztetünk, használjunk légfertőtlenítőt. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a tünetek elleni küzdelemben a C-vitamin fontosságát.



## Calcium-Sandoz +Vitamin C 1000 mg pezsgőtabletta

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

Forgalmazó: Sandoz Hungária Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.



## Dr. Theiss Echinacea csepp

Gyógyhatású készítmény. Fertőzőes betegségek megelőzésére, a szervezet ellenálló képességének fokozására.

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

## Végső megoldás az asztma ellen

NB2206 higiéniai bevonatunk használatával megelőzhetők, illetve enyhíthetők az asztmatikus és az allergiás betegségek tünetei is. Valamint hosszú távú védelmet biztosít higiénia érzékeny területeken.

Nanobase Kft.  
1204 Budapest, Dobos utca 25.  
www.nanobase.hu



NANOBASE  
TECHNOLOGY

TITÁN-DIOXID BEVONAT  
Nárfényre reagáló  
titándioxid bevonat  
Higiéniai területre

NB2206  
Tartalom: 1000 ml

# Hideg, száraz érzésre vágnak a kórokozók

Legalábbis az influenza kórokozói Peter Palese, a Mount Sinai Medical School kutatója szerint, aki tengerimalac-kísérletek nyomán vonta le a fenti következtetést. Bár a kutatás eredményeit már 2007-ben nyilvánosságra hozta, mégis keves-szer beszélünk arról, hogy pontosan milyenek az influenza vírusának ideális terjedési körülményei. A legmegdöbbentőbb mégis az, hogy Palesét egy 1919-es naplóbejegyzés vezette nyomra.



Ekkor jegyezték fel ugyanis az amerikai hadsereg orvosai, hogy a nagy 1918-as világvágyban elpusztultak tengerimalacok is. Az influenzakutatás egyik nagy hátulütője, hogy roppant nehéz olyan kísérleti állatot találni, amely ugyanúgy reagál a vírusra, mint az emberi szervezet – az oly sok mindenben jól bevált egerekre például egy teljesen más vírustörzs veszélyes, s az ráadásul nem is fertőző.

A New Scientist beszámolója szerint viszont az előkerült feljegyzés megismerése után Palese több száz, az emberekre veszélyes influenza vírusával megfertőzött tengerimalacot kezdett vizsgálni, a kísérleti állatok ketrezeit különböző hőmérsékleti adatokkal és páratartalommal jellemezhető helyiségekben helyezte el. A tengerimalacok esetében kizár-

ták a fizikai érintkezés lehetőségét, így csak a kilelegzett levegő szállíthat-ta tovább a vírusokat, hiszen a köhögés és a tüsszentés náluk ismeretlen fogalomnak számítanak.

A páratartalom tekintetében a következőket tapasztalták: a vírus 50%-os páratartalomtól felfelé kezdett kevésbé terjedni, a fertőzési folyamat 80%-ot elérve le is állt. A hőmérsékletnél fordított logikát figyeltek meg, 5 Celsius-fok alatt a tengerimalacok olyan magas páratartalom-értékek mellett is megfertőződtek, amelyek magasabb hőmérsékletnél már gátolták a terjedést.

1. ■

hirdetés

ÖN KÉRDEZ, A RICHTER VÁLASZOL!

**Mi a megoldás  
láz, fájdalom  
és gyulladás  
ellen?!**

**Kezelje panaszait  
a KALMOPYRIN segítségével!**

**LAKTÓZ  
MENTES**

- ✓ Hármassal enyhíti panaszait!
- ✓ Hatékony megoldás láz- és fájdalomcsillapításra!
- ✓ Különböző gyulladások kezelésére is!

Kalmopyrin 500mg tabletták, acélfélszalicilsavat tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyermkeknek szedése 12 éves kor alatt nem ajánlott. Richter Gedeon: 1103 Budapest, Gyomai út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-505-7032, drugsafety@richter.hu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

# Átok és áldás – a só

A konyhasó (vagy legfontosabb összetevője után nátrium-klorid) az egyetlen ásványi eredetű fűszerünk, amelyet ízesítésre és élelmek tartósítására egyaránt ősidők óta használunk. E kemény, kocka alakú kristályokból álló anyag szervezetünknek lehet hasznos és ártalmas is: hiánya és túlzott fogyasztása egyaránt súlyos egészségkárosodást okozhat.

A só jelentős alkotórésze szervezetünknek, jelen a testnedvekben, a vérben, az izzadságban és a vizeletben. Fontos szerepet játszik abban, hogy sejtjeink vízforgalma megfelelő legyen, és nélkülözhetetlen például a gyomorsav képződéséhez is. Szervezetünk képtelen előállítani, így a táplálékkal kerül a testünkbe, átlagosan napi 5-10 grammot kell fogyasztanunk belőle.

Fokozott vagy hosszú ideig tartó mozgás során (főleg, ha melegben sportolunk vagy végzünk fizikai munkát) az izzadással testünk jelentős mennyiségű folyadékot, így sót is veszít, márpedig a sóhiány szédüléshez, izomgyengeséghez, görcsökhöz, szélsőséges esetben halálhoz is vezethet.

Jegyezzük meg ugyanakkor, hogy sokkal több egészségügyi gondot okoz szerte a világon a túlzott sófogyasztás, és az ezzel összefüggésbe hozható szív- és érrendszeri megbetegedések – az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egyik dokumentumában például egyenesen úgy fogalmazott, hogy a só használatának visszaszorítása a dohányzás elleni küzdelemhez hasonló fontosságú. Tavaly tavasszal pedig egy olyan tanulmány látott napvilágot a sóval kapcsolatos egészségügyi kockázatokról, amely a mögötte álló

munka és a felhasznált adatmennyiség szempontjából valószínűleg példa nélküli.

A nemzetközi összefogással megvalósított vizsgálatban a világ 50 országának 303 tudományos és egészségügyi intézményéből 488 tudós és tisztviselő vett részt. A kutatók több száz olyan, 1990 és 2010 között keletkezett felmérés eredményeit elemezték, amelyek életkor, nem, valamint régiók és országok szerint csoportosítva adtak képet a vizsgált felnőttkorúak sóbeviteléről. Bonyolult matematikai számításokkal arra a kérdésre is választ kerestek, milyen összefüggésben áll a só túlzott élvezete a magas vérnyomással, a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel, illetve az ezek okozta halálesetek számával. Az eredményeket a tekintélyes tudományos szervezet, az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság) 2013. évi ülésén hozták nyilvánosságra. Túlzás nélkül állíthatjuk, az adatok sokkolóak. Mint a publikációból kiderül, csak 2010-ben a só okozta szívroham, illetve egyéb szívbetegségek, valamint az agyvérzés szerte a világon összesen 2,3 millió ember haláláért feleltek. Az áldozatok között háromötöd/kétötöd arányban voltak férfiak és nők, az esetek körülbelül 40-40 százalékában a halált közvetlenül szívroham, illetve agyvérzés okozta, a többi részében pedig valamilyen egyéb szív- és érrendszeri megbetegedés. Az eredményekből az is világos lett, hogy a szegényebb országok polgárai veszélyeztetettebbek ebből a szempontból, hiszen az összes elhalálozásnak csak 17 százaléka jutott a jómódú államokra.

Érdemes megemlíteni, hogy tudósok egy másik csoportja már 2012-ben, a dubaji Szív Világkongresszuson tett egy javaslatot a sóprobléma következményeinek enyhítésére. Thomas Gaziano, a Harvard Egyetem kutatója és munkatársai Dél- és Közép-Amerika, Afrika, a Közel-Kelet, illetve India, Oroszország és Kína egészségügyi és sófogyasztással kapcsolatos statisztikai adatait elemezték, majd a kapott eredményekből számítógépes modellt készítettek. (Az érintett régiók, országok lakosai a Föld népességének közel felét tették ki.) A modelltől állításuk szerint az derült ki, hogy a szív- és érrendszeri halálozások száma három százalékkal alacsonyabb lenne, ha az élelmiszeripari vállalatok átlagosan tíz százalékkal csökkentenék az általuk előállított termékek konyhasótartalmát. Gazianoék egy radikális elképzelést is megfontolásra ajánlottak: az illetékes hivatalok sújtsák extra adóval világszerte a különösen sok sóval készülő élelmiszerek forgalmi árát – hasonlóan például a dohánytermékekéhez.

P. B. ■

Bőrünkre minden évszakban más-más „megpróbáltatás” vár. Ápolásának, védelmének módja nagyban függ az időjárástól – míg nyáron elsősorban a megfelelő napvédelmen van a hangsúly, addig télen a hideg, a száraz levegő és a szél ellen kell óvnunk bőrünket. Télen még az egyébként normál bőrtípus is hajlamos a kiszáradásra, érzékeny, sérülékennyé válhat.



## Bőrápolás a hideg időszakban

### Fontos a megfelelő kozmetikumok kiválasztása

A bőrszárazságot nemcsak a víz, hanem – és ez hidegben különösen gyakori – a megfelelő zsírok hiánya is okozhatja. Hidegben csökken a bőr zsírtermelése, ami kiszáradásához, kipirosodásához vezet.

Hogy megelőzzük ezt a problémát, érdemes nagy hangsúlyt fektetni a megfelelő bőrápolásra – elsősorban a ruhával nem fedett területekre, az arc és a kéz bőrére fordítsunk figyelmet, hisz ezek a felületek vannak leginkább kitéve a hidegnek, a szélnek. Hideg időben érdemes lipidben gazdagabb krémet választanunk, szemben a nyári könnyű, hidratáló krémekkel.

### A lakás páratartalma befolyásolja bőrünk hidráltságát

A fűtési szezonban a legtöbb lakásban száraz a levegő, ami tovább ronthatja a helyzetet. A bőr számára ideális páratartalom 40-60% között van. Párologtatással sokat javíthatunk ezen – akár párologtató készülékről, akár a radiátorra teregetett vizes ruháról vagy egy kis tálka vízről legyen is szó.

### Burdás vagy zuhanyozás?

Kerüljük a forró fürdőket, a hagyományos szappanok használatát, mert megbontják bőrünk természetes védőrétegét. Télen érdemes a kellemesen meleg vizes zuhanyt választani, természetes zsíradékokban gazdag fűdetővel (pl.: sheavaj, kakaóvaj, linolsav, kókuszolaj). Ha a forró fürdő mellett döntünk – hiszen mikor is vágyunk egy relaxáló fürdőre jobban, mint hűvös időben –, ne feledkezzünk meg a fürdőolaj használatáról!

### Figyeljünk oda, mit eszünk!

Kerüljük a csipős, fűszeres ételeket, a túlzott sóbevitelt, az alkohol- és kávéfogyasztást, mert ezek vizet vonnak el a szervezetből, ami kihat a bőr hidratáltságára is. Emiatt, ugyanúgy, mint nyáron, figyelniük kell a megfelelő folyadékbevitelre!

### Sport

A szaunázás, a sportolás javítja a bőr vérellátását, ellenállóvá teszi a bőrt. Az izzadásnak méregtelenítő, fertőtlenítő hatása van, edzi a bőrt, mely kevésbé fog kiszáradni a környezeti tényezők hatására.

### Csecsemők, kisgyermek

Még téli időszakban is nagyon fontos, hogy a csecsemők és kisgyermek szabadban legyenek. Bőrük védelmére azonban fokozottan oda kell figyelniük, hisz sokkal védtelenebbek, érzékenyebben reagálnak az időjárás változásaira. Megelőzőként zsíros készítményeket használhatunk, ami bevonatot képez, ezáltal ápolja, védi a bőruket.

### Béngvédelem télen is!

Elsősorban a fehér, könnyen leégő bőrtípusúak figyeljenek napsütéses téli napokon a megfelelő faktorú fényvédő krémek használatára. A tengerszint feletti magassággal és a levegő páratartalmának növekedésével emelkedik az UV-sugárzás erőssége – ez sieléskor lehet fontos. Ehhez járul még a hóról visszaverődő fény hatása, ami leégéshez vezethet.

Szabó Júlia ■

hirdetés

**Most együtt csak 3300 Ft**

**A víz a bőr éltető ereje!**

A leghatékonyabb hidratációt és regenerációt lehet elérni a HYALURONSAV és PHYTOHORMON tartalmú gél és krém rendszeres használatával. A hyaluronsavmolekula óriási vízmegkötő képességgel rendelkezik, ennek köszönhetően segíti a bőr hidratálását, megakadályozza a kiszáradását, kiegészíti a ráncosodást.

A bőr fiatalos, feszes és ellenálló lesz. A phytohormon stimulálja a hámsejtek szaporodását, védelmezi a kötőszöveti alapállomány fehérléjt (elasztin, kollagén).

Gyártó: ProbiLAB Kft. www.probiab.hu  
Tel.: (23) 367-188. Munkálattal: 1023 Bp., Kákelyd u. 12.

# Letett valamit az asztalra

„Huszonöt év, ami hozzávetőlegesen kilencezer-százhuszonöt napból áll. Amiből minden egyes nap felbecsülhetetlen értéket őriz számomra. Nem volt minden egyes nap akkora boldogság bennem, mint ahogy a borítón látszik. Nem, közel sem volt minden nap egy könnyed és fantasztikus ajándék, de ajándék volt. Amit olykor nehezen csomagoltam ki és építettem bele az életembe. Mindennek látom már a miértjét” – írja Hozleiter Fanny (25), a Te döntesz című könyv írója. Az izomsorvadással született, magával ragadó életszeretete miatt általában csak Mosolykaként ismert lány az „önterápia” mellett blogjával bepillantást ad a kerekesszékes világba.

**Egy helyen azt írod: brutálisan álmodozó vagy.**

– Én nagyon sok mindent a fejemben életem meg, gyermekként is. Nem tudtam futni, fára mászni, de elképzeltem. Az álmodozás határozza meg az életemet. Mindent el tudok képzelni fejben, hogy megcsinálom, átélem, eljutok odáig, és sokszor nagyon nagy célokat tűzök ki magam elé. Például hogy a könyv bestseller lesz, mert sokan fogják szeretni, több nyelvre lefordítják.

**Hogy annak idején a blogod elindult, és sikertelenül összegyűjtöttél pénzt az össejterápiára, nyilván nagy változást hozott az életedben. Mérhető ehhez az, amikor nyertél a Goldenblog versenyben, vagy amikor Te döntesz címmel megjelent a könyved?**

– Olyan volt, mintha lépcsőről lépcsőre léptem volna feljebb. A Goldenblog győzelem nem úgy jött, hogy jelentkeztem és megnyertem, hanem több éven keresztül írtam, az első nevezés alkalmával talán hatodik lettem, aztán harmadik, végül első. Keményen meg kellett érte dolgozni, ahogy mindenért.

**Segített valaki a blog stílusának kialakításában?**

– Igen. Amikor hat évvel ezelőtt találkoztam Kovács Barbarával, már írtam a blogot. Cuki volt, de a mostanihoz képest kezdetleges, voltak rajta hibák, és úgy akart humoros lenni, hogy sok szmájlit tettem a bejegyzések végére. Barbival sokat gyakoroltunk, hogy magasabb legyen a szöveg színvonala. Nem mondom, hogy mindig elsőre értettem vagy meg tudtam csinálni, amit akart, de szépen, fokozatosan belejöttem.

**Melyik volt a legkedvesebb olvasói visszajelzésed?**

– Nemrég egy férfi írta meg, hogy a barátnőjétől kapta ajándékba a könyvem, de nem igazán értékelte, megköszönte és feltette a polcra. Pár nappal később pókerpartira érkeztek hozzá a barátai, egyikük egyből „kiszúrta” az ajándékot, és megkérdezte: „Neked megvan a Mosolyka könyve?” „Kinek a könyve? Miről beszélsz?” Aznap este elmaradt a pókerparti, mert a haverja inkább leült olvasni, és nevetett, amikor olyan részhez ért, aztán bögött, és megint bögött. Utána írt nekem, hogy korábban úgy gondolta, komoly problémái vannak, de azóta máshogy látja a saját életét, és segített neki változtatni.

**Volt ilyen szándék benned, amikor nekikezdtél az írásnak?**

– Tulajdonképpen csak tükröt szeretnék tartani az emberek elé, amiben azt látnak meg, amit akarnak. Az én motivációm annyi, hogy élvezem az írást, az előadásokat, a gyerekekkel való foglalkozást, a kapcsolattartást az emberekkel, és egy-egy visszajelzés nagyon feldob.

**Figyelemre méltó türelemmel viselted a fotózást. Melyek azok a dolgok, amelyeket te teljesen természetesnek tartasz, a környezeted viszont rácsodálkozik arra, hogy minderre képes vagy?**

– Nekem az egész életem ilyen amúgy... A könyvet több okból is szerettem volna megírni, de az egyik legfontosabb az volt, hogy valamit tényleg letegyek az asztalra. Nagy dolognak tartják ugyanis, hogy rendszerint mosolygok, vagy hogy nem borulok ki, amikor a mindennapok nehézségeibe ütközöm. Nekem viszont teljesen természetes, hogy reggel felkelek, és attól kezdve birkatürellemmel végigcsinálom a napomat, még ha nem is mindig minden pillanatát élvezem. Gyakran fordul elő, hogy nehezen szedem össze magam és indulok el egy megbeszélte előadásra, de mindig teljesítem, amit ígértem, és amikor ott vagyok, rendszerint sikerül feltöltődnöm.

**Mosolyka szerint...**  
 Budapest akadálymentessége egy tízes skálán: 4 pont  
 Az emberek segítőkészsége: 8 pont

Földvári István

## Hamarosan szemsejteket nyomtathatunk?

Első hallásra azt is gondolhatnánk, hogy valamilyen rosszul sikerült tréfáról van szó, valójában azonban jól sikerült tudományos kísérlet eredményei azok a szemsejtek, amelyeket – igaz, kereskedelmi forgalomban nem kapható – tintasugaras nyomtató alkalmazásával állítottak elő Cambridge-ben.

Az Independent című lap online változatában olvasható tudósítás szerint első alkalommal használták a bionyomatás technológiáját mesterséges szövetek létrehozására abból a célból, hogy az eredményt a komplex retina-javítási eljárások során használni tudják. A bioprinting már ismert – bár még kísérleti fázisban lévő – eljárás, ha összetettebb sejtszerkezeteket akarnak létrehozni a kutatók, sőt egyes szervek létrehozásánál is szóba jöhet. Ez volt azonban az első alkalom, amikor a központi idegrendszer úgynevezett érett sejtjeinek nyomtatására használták.

A patkányok szemsejtjeinek mintájára készült produktumok létrejötte – kétféle sejtről van ugyanis szó – az első lépések egyike azon a valószínűleg hosszú úton, melynek végállomásaként olyan mesterséges szövetek hozhatók létre, amelyekkel a teljes retina, vagyis a rezehártlya, a szem fényérzékeny része helyreállítható.

A kutatás vezetői, Keith Martin és Barbara Lorber szerint (John van Geest Agysebészeti Központ) az elgondolás helyességét már az első eredmények igazolták. „A vakságot okozó betegségek közül sokra jellemző a retina idegsejtjeinek elpusztulása. A retina olyan finoman szervezett rendszer, ahol a sejtek pontos elhelyezkedése és egymáshoz való kapcsolódása teszi lehetővé a jó látást” – hangsúlyozzák az áttörés jelentőségét.

A kinyomatott ganglion sejtek – amelyek a szembe érkező információt az agy felé közvetítik – nemcsak egészségesek maradtak, de még növekedtek is. A másik kategóriába tartozó gliasejtekről (a neuronokat védelmezik) ugyanez volt elmondható.

Azzal kapcsolatban, hogy a szem legalapvetőbb alkotóelemei közül a harmadik, a fotoreceptor (vagyis fényérzékeny) sejtek is előállíthatók-e ezzel a módszerrel, hogy stílszerűek legyünk, azt kell mondanunk egyelőre: a kutatók még nem látnak tisztán.

B. I. ■



SEGÍTSÉG AZ IDŐSKORI LÁTÁSROMLÁS MEGELŐZÉSÉBEN



## LUTAX® AMD Plus

A legfontosabb összetevők egy kapszulában

- Lutein, zeaxantin fény- és antioxidáns védelem
- Omega-3 zsírsavak sejtmembrán védelem
- Fekete áfonya kivonat antioxidáns hatás
- C- és E-vitaminok - antioxidáns védelem
- Cink - antioxidáns védelem



Az időskori látásromlás gyakori oka a makula degeneráció, aminek megelőzésében a táplálkozás fontos szerepet tölt be. A Lutax AMD Plus az egyik legteljesebb összetételű étrend-kiegészítő készítmény, amely tartalmazza a megelőzésben legfontosabbnak tartott hatóanyagokat.

A Lutax AMD Plus étrend-kiegészítő készítmény a gyógyszerárakban kapható.  
 Forgalmazó: Santen • www.lutax.hu

Santen

# Sejtjeink őrei – az antioxidánsok

Valóságos forradalmat okozott az orvostudományban, amikor a tudósok megértették az úgynevezett szabadgyökök, illetve az ezek káros hatásait ellensúlyozó antioxidánsok szerepét és működését. Az antioxidánsok a mai napig olyan népszerű kutatási területnek számítanak, ahol még mindig születnek meglepő eredmények.

A sejtjeinkben zajló életeti folyamatok következtében folyamatosan keletkeznek szabadgyökök. Ez utóbbiak kémiai tulajdonságaiknak köszönhetően könnyen reakcióba lépnek más vegyületekkel, és károsítják azokat. Más tényezők mellett a szabadgyökök is szerepet játszanak sejtjeink előregedésében, például mert megakadályozzák a fehérjék működését, rongálják a DNS-láncot.

Normál körülmények között szervezetünk e hatások ellen természetes antioxidánsok előállításával védekezik, ám ezek mennyisége elégtelen lehet, ha például egy tartósan stresszes élethelyzet vagy valamilyen betegség hatására a szabadgyökök száma megemelkedik. Az is ismert, hogy az életkorral az antioxidánsok hatása és mennyisége is csökken, ilyenkor szükségessé válhat, hogy ezeket pótoljuk, és táplálékunkkal, esetleg gyógyszer jellegű készítménnyel vagy ételiszterrel juttassuk a szervezetünkbe.

Az antioxidánsok elleni védekezés egyébként nem csupán az egészségügyben és az ételiszteriparban – meg természetesen a kozmetikai ágazatban – fontos, a gyártóknak az ásványi olajok, ipari zsírok, a kaucsuk- vagy műanyag termékek oxidációs folyamatainak lassítására, kivédésére is gondolni kell, nehogy e termékek idő előtt előregedjenek, használhatatlanná váljanak. (A zsír megavasodása például egy sokak által ismert oxidációs jelenség.)

Vissza az egészségügyi vonatkozásokhoz: a testünk megfelelő működéséhez szükséges antioxidánsok között fémeket és szerves vegyületeket egyaránt találunk, közéjük

tartozik néhány közismert vitamin is, így a C-, az A- és az E-vitamin. Vitamin jellegű antioxidánsok például a flavonoidok, és komoly karriert futott be a szabadgyökök hatását mérséklő tulajdonságai miatt a rezveratrol nevű vegyület is. Ez az anyag egyes gyümölcsök, termések héjában található meg, nagy mennyiségben fordul elő a szőlőben, valamint a vörösbortban. Édesszájúaknak jó hír, hogy a vegyületet a kakaó és az étcsokoládé is tartalmazza.

A sort még hosszan lehetne folytatni a béta-karotinon és a likopinon át a szelénen keresztül az omega-3 zsírsavakig, de előbb szögezzük le, az antioxidánsok sem csodaszerek. Bár egyik kutatójuk úgy fogalmazott, hogy a szabadgyököket féken tartó antioxidánsok az élet és a halál közötti különbséget jelenthetik, a kép nem ennyire fekete-fehér. Az például bizonyos, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának annál kisebb a valószínűsége, minél több flavonoidot fogyaszt valaki: az állítást ugyanis egy több országra kiterjedő, negyed századig tartó kutatás igazolta. Másrészt viszont zavarba ejtő eredményt hozott egy nemrég elvégzett, közel száz ezer betegre kiterjedt vizsgálat, amelyből arra következtettek, hogy a táplálékkiegészítőként, kapszulaként vagy tablettaként a szervezetbe vitt antioxidánsok nem minden esetben csökkentik a különböző betegségek kialakulását, sőt, a béta-karotint fogyasztó dohányzók körében 10 százalékkal emelkedett a

tüdődaganatos megbetegedések kockázata. (Minderről az Új Diéta, a magyar dietetikusok lapja is beszámolt.) Az eredményeket természetesen sokan kétségbe vonták, a vita most is tart. Az ellenoldal azt hangoztatta, hogy a szóban forgó vizsgálatokat mindig tiszta, kivont vagy szintetikus előállított készítménnyel végezték, így nem érvényesülhetett a növényekben fellelhető többi anyag – például a bennük fellelhető egyéb antioxidánsok – együttes hatása.

A kérdés egyelőre nem tisztázott, annyi viszont bizonyos, hogy az antioxidánsokban gazdag növényi és állati élelmek egészségességét senki nem vitatja. Mint ahogy azt sem, hogy a területet továbbra is érdemes kutatni: néhány éve például spanyol tudósok a paradicsomban fedeztek fel egy olyan új antioxidánst, melynek sejtvédő hatása többszöröse eddig ismert társainak.

P. Gy. ■



## ANTIOXIDÁNSOK



### Szeder

Az összes e célból tesztelt bogyó közül a szeder tartalmazza a legtöbb antioxidánst, megelőzve az áfonyát, epret és a málnát. Egy csészenyi szederlé a napi ajánlott C-vitamin-bevitel felét fedezi.

### Eper

Az eper tele van rosttal és C-vitaminnal, egy kis tányér szeletelt eperből vagy egy pohár eperléből a napi ajánlott mennyiség 149%-ához hozzájutunk!



### Kávé

A kávé nemcsak abban segít nekünk, hogy éberek maradjunk, csökkenti a cukorbetegség és a Parkinson-kór kockázatát, és mivel serkenti az enzimeképzést, véd a vastagbélrák ellen.

### Málna

Egy újabb egészségtől kicsattanó bogyó a gyümölcsdiétához. Egy csésze málna fedezi a napi ajánlott C-vitamin- és antioxidáns-mennyiség mintegy 54%-át.



### Dió

Naponta 15-20 szem dióval szintén sokat tehetünk azért, hogy magunkhoz vegyük a szükséges mennyiségű antioxidánsokat. Koleszterinmentes, valamint alacsony a nátrium- és cukortartalma. Vigyázat, a diónak ugyanakkor magas a kalóriatartalma, szóval tényleg csak mértékkel!

### Articsóka

Egy articsóka tartalmazza egy átlagos felnőtt rostigényének mintegy negyedét. Gazdag C-vitaminban, magas a kálium-, folsav- és magnéziumtartalma, valamint természetesen zsírmentes, és nagyon alacsony a kalóriaértéke.



### Áfonya

Az áfonya igazi „szupergyümölcs”. Segít megvédeni a bőrt a korai öregedéstől, emellett csökkenti a húgyúti fertőzés kockázatát, javítja a látást.



hirdetés

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

Már a patikákban is kapható a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

**ÚJ KÜLSŐ, VÁLTOZATLAN ÖSSZETÉTEL!**

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!



Leírás dátuma: 2014. 02. 19.  
RENU-HU40201



## Biomed Vadgesztenye tabletta

Vadgesztenye és vörösbortartalmú kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő filmtabletta, hozzáadott C-vitaminnal.

VISSZERES  
BŐRTÜNETEK?



- 200 mg standardizált vadgesztenye kivonat
- 100 mg vörösbortartalmú kivonat
- 80 mg C-vitamin (RDA 100%) a napi adagban

A vadgesztenye hozzájárul a normál vénás keringés fenntartásához. Hagyományosan alkalmazott gyógynövény a megfelelő vénás és hajszálteres keringés működéséhez. Csökkentheti a kezdődő visszértágulás okozta nehézlábérzést.

A C-vitamin hozzájárul a normál kollagénképződéshez és ezen keresztül az erek normál állapotának, működésének fenntartásához. A vörösbortartalmú kivonat polifenolokat tartalmaz.

www.biomed.hu biomed.kft

Keresse a patikákban, Rossmann drogériákban, gyógynövény szaküzletekben, Herbaház és MediLine üzletekben!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet!

## Vénáink védelmében

Keringésünk központjától, szívunktól az artériák juttatják el a vért szervezetünk többi részébe, visszafelé pedig a vénák. Az utóbbiakat visszereknek is hívják, ám a köznyelv ezt az elnevezést a lábakon húzódó, a bőrön át is jól látható, megvastagodott ereknek tartja fenn, amelyek sokaknak okoznak gondot – nem csak szépészeti okok miatt.

Orvosi szempontból olyankor beszélünk visszerekről, ha a vénák kitágultak, ujjal benyomhatóak. A fejlett világ nagy részéhez hasonlóan az elvált hazánkban is népbetegségnek számít – a férfiaknak mintegy ötöde, a nőknek csaknem a fele érintett. Az életkor fontos tényező: 30 és 39 év között a férfiaknál és nőknél együttesen mintegy 20, a hatodik ikss után viszont már csaknem 60 százalékos az előfordulási arány.

A visszesség genetikai háttere pontosan még nem tisztázott, de az öröklődés szerepe biztosra vehető, ugyanis családi halmozódása jellemző (többnyire női ágon). Az is biztos, hogy a visszességre hajlamosító tényezők közül egy vagy több nagyon sokakat érint. A vénák fala ugyanis vékony, és a szív teljesítményén kívül az őket körülvevő izmok munkáján is nagyban múlik, milyen sebességgel áramlik bennük a vér. Ezért a rizikócsoportba tartoznak a napi 12 óránál rendszeresen többet dolgozók, az álló- és ülőmunkát végzők, valamint a keveset mozgó is. A nőknél sokszor a várandósságkor jelennek meg az első visszerek, a vér ugyanis a terhesség alatt nehezebben áramlik vissza a szív felé. Szintén kockázati tényező a túlsúlyosság, mivel a lerakódó zsírpárnák összprezselik a hasüregben haladó vénákat, és ezért növekszik a lábakra nehezedő nyomás. Komoly figyelmet érdemel, ha a kitágult erek aránylag rövid időn belül és aszimmetrikus mintázatban jelennek meg. A visszesség ezen formájának hátterében ugyanis alhasi daganat is állhat.

A visszesség, ahogy említettük, nem csupán esztétikai probléma, az érintetteknek nem csak az okozhat kellemetlenséget, hogy a kitágult vénákat nem szívesen teszi közzemlére a strandon, fürdőben, vagy hogy a nyári hőségben is szívesebben mutatkozik harisnyában. A kezeletlen betegség ugyanis súlyos szövődményekkel járhat, például életveszélyes trombózist okozhat. Amikor a bőrfelszín

alatt húzódó erekben nem megfelelően áramlik a vér, a mélyen húzódó vénákra több feladat hárul, így azok is kitágulhatnak. A tágult mélyvénákban lassan keringő vér pedig megalvadhat, az így keletkező vérrög (trombus) pedig esetleg a tüdőbe jut, ahol embóliát okoz.

A kezeletlen visszesség másik kellemetlen (és nem ritka) szövődménye lehet a felületes visszérgyulladás, amelyet többnyire a lábakon hosszanti irányban mutató vörös csík, esetleg több piros folt jelezhet. A pirult bőr alatt ilyenkor ki lehet tapintani a gyulladt vénákat, melyek a legkisebb nyomásra is komoly fájdalmat okoznak. A betegséget általában hőemelkedés kíséri, és a bokák megdagadásával jár.

A visszesség további következményként tartják számon, hogy a vénás vér nem megfelelő keringése, pangása következtében a láb szövetei nem jutnak megfelelő mennyiségű oxigénhez. Ez leginkább a bőrszövetnek árthat, amelyet ezért könnyebben támadnak meg különféle fertőzések, rosszabb esetben pedig fekélyek jelenhetnek meg rajta.

A megelőzés vagy szinten tartás legfontosabb eszköze, mint olyan sok más betegség esetében, ezúttal is a túlsúlytól való megszabadulás, illetve a rendszeres testmozgás. Ha veszélyeztetettnek érezzük magunkat, például mert családjában sokaknál jelentkezett visszesség, lehetőleg a zuhanyozást válasszuk a meleg vízzel teli kád helyett. A szintén prevenció célra javallt, úgynevezett vénás torna lényege, hogy lábizmunkat rendszeresen és alaposan átmozgatjuk, méghozzá fekvés, terhelés nélkül. (A pontos, egészségi állapotunknak megfelelő gyakorlatokról kérdezzük meg egy gyógytornászt). Szintén ajánlott minden olyan testmozgás, amelyet a kisebb gravitációs terhelés jellemez, magyarul ahol nem lábaink viselik teljes testsúlyunkat. Ilyenek például a kerékpározás, az úszás, vagy éppen a vízben végzett torna.

Pap Gyula ■



## Joghurtos tampon és halálos léböjtkúra

Az öngyógyítás veszélyes lehet

Hol a középút a két véglet között: amikor minden orvoshoz rohanunk, illetve ha már későn gondolunk erre? Fel kell-e készíteni az ifjúságot arra, hogy egyre több egészségügyi problémával kell majd szembenézniük? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ dr. Tisza Tímea főorvossal, a Körúti Orvos Centrum igazgatójával.

–Éppen abban találjuk meg a megfjtést: mennyi ismeretünk van arról, hogy milyen gyakorisággal, mit és hogyan kell saját magunkon ellenőriznünk, vagy ellenőriztetnünk – mondja dr. Tisza Tímea. – Természetesen igen nagy jelentősége lenne annak, ha a közoktatásban, az iskolákban tervszerűen, a biológia tantárgy részeként foglalkoznának az egészség megőrzésével, illetve a betegségek megelőzésének lehetséges módjaival vagy a kialakulóban lévő problémák korai felismerésével. Épp olyan fontos lenne ez, mint ahogy a tantárgy tanításának ugyancsak egyik eleme lehetne az elsősegélynyújtás, illetve az azzal kapcsolatos tevékenységek rutinszerű elsajátítása. Szerintem ez is része a társadalmi felelősségvállalásnak, az orvosok sokszor hívta már fel erre a figyelmet – de a megvalósítás nyilván az oktatással foglalkozók feladata.

– Ön hogyan látja az önvizsgálat, az orvoshoz fordulás gyakorlatát a daganatos betegségek felismerése tekintetében?

– A szűréseket azért vezették be bizonyos gyakori daganatos betegségekre, mert azok többnyire már csak előrehaladott állapotban adnak tüneteket. Tehát a legfontosabb, hogy a szűréseken meg kell jelenni, és hogy kinek és mikor, azt betegségenként korra, nemre megadják. Meglévő panaszok esetén – mint azt minden tüneti kezelésre való szer, például fájdalomcsillapítók, orrcseppek, hasmenés elleni vény nélkül kapható szerek, lázcsillapítók használati utasításában leírják – ha maximum egy hét alatt nem szűnik a panasz, orvoshoz kell menni. A háziorvos majd eldönti, hogy belefér-e még pár nap, vagy kivizsgálás kell, ezt a beteg egymaga nem ítélni meg. Az öngyógyítást egyáltalán nem pártolom, az internetről szerzett ötletek alapján történő öndiagnózis felállítását még kevésbé. Egyébként nemcsak a rák lehet a gond, hanem más, potenciálisan veszélyes helyzetek is bőven adódhatnak. Például valaki marokszám szedi a fejfájáscsillapítót, de nem megy el orvoshoz, hogy megtudja, mi lehet az ok, és így akár a felderítetlen magas vérnyomása miatt agyvérzést is kaphat. Volt már rá sajnos precedens, hogy valaki addig csinálta ellenőrizetlenül a léböjtkúrát, addig „mégretelenített”, amíg belehalt. Számos gyógynövénykészítmény toxikus komponenseket is tartalmazhat, amitől tönkremehet a máj. Szakember által nem kontrollált növényekről kontakt ekcémát lehet kapni, a neten jó tippként ajánlott joghurtos tamponról pedig súlyos hüvelyfertőzést. Tehát ha 3-7 napon belül az egyes panaszokra a tüneti kezelés nem hatásos, akkor orvoshoz kell menni, és nem a neten olvasgatni, szomszédtól gyógyszert kölcsönkérni, mert neki bevált, meg mindenféle, orvos vagy természetgyógyász szakember ajánlása nélkül beszerzett „természetes” készítményekkel próbálkozni.

Vincze Kinga ■



Segíthetünk megszabadulni a **SZÜRKEHÁLYOGTÓL?**

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  
Tel.: (06 1) 450 3333  
E-mail: info@focusmed.hu  
www.focusmed.hu



## Vitamin sötétségre

Egy néhány éve végzett hazai kutatás során még úgy találták, hogy tíz magyar közül hét D-vitamin-hiányos; tavaly ősszel sorra került ismétlés már honfitársaink 90 százalékáról állapította meg ugyanezt. A helyzet javításáért mi magunk is sokat tehetünk – egyáltalán nem mindegy azonban, hogy miként.

Itt érdemes megjegyezni: az előanyag vitaminná alakulását a napsugárzás UV-B spektruma idézi elő, ezért a főként UV-A sugarakat tartalmazó szolárium a népszerű tévhit ellenében ilyen szempontból nem pótolhatja a természetes fényt. Másrészt azt sem árt tudni, hogy az idősebbeknél nyaranta is kialakulhat hiányállapot, mivel bőrünk képessége a szóban forgó vitamin előállítására az évek előrehaladásával csökken.

A pótlásra az egyik lehetőség a magas D-vitamin-tartalmú élelmiszerek fogyasztása. Ezek közé tartoznak például a virágpor, a méz, méhpempő, tojás, tej és tejtermékek, a máj, a halmájolajok. Ám egyrészt ezen alapanyagok közül például a halfélék egyáltalán nem tartoznak a magyar konyha legkedveltebb hozzávalói közé, másrészt egy komoly hiányállapot kúrálása fizikailag is nehezen megoldható pusztán étrendi változtatásokkal. Márpedig a kutatások riasztó eredményekre jutottak azzal kapcsolatban, miféle kockázatokkal jár egészségünkre a D-vitaminok elégtelen mennyisége. E vitamincsoport segíti elő ugyanis a kalcium és foszfor felszívódását a bélcsatornából, így közvetlenül hatnak a csontképződésre.

Igy érthető (és talán közismert), hogy hiánya gyermekekben angolkórt, felnőttekben csontlágyulást okozhat, mint ahogy az is bizonyított: az alacsony D-vitamin-szint kedvezően hat számos betegség, többek között a reumás ízületi gyulladás, a cukorbetegség, az emlő- és vastagbél-daganat és a szklerózis multiplex lefolyására. Az utóbbival, a központi idegrendszer gyulladással járó autoimmun betegségével kapcsolatban két éve fontos kutatást végeztek az Oxfordi Egyetem kutatói: George Ebers és munkatársai megállapították, az SM az északi féltekén sokkal gyakrabban jelentkezik a tavasszal születetteknél, mint azoknál, akik a napos hónapok után, novemberben jöttek világra, és a betegség előfordulása az Egyenlítőtől való távolsággal is nő. Vagyis az UV-B sugárzással való érintkezés ritkasága, és ennek következtében a D-vitamin alacsony szintje növeli a betegség rizikóját.

A teljesség kedvéért el kell mondani, hogy a D-vitamin a zsírsav oldódó vitaminok közé tartozik, ezért ha túladagolják, felhalmozódik a szervezetben. Ennek egyik következményeként a kalcium szintje megnő a vérünkben, és túl sok épül be belőle a csontjainkba, érfalainkba, márpedig ez esetben fokozódik az érmezesedés kockázata, illetve növekedési zavarok jelentkezhetnek.

Szervezetünk D-vitamin-szintje laboratóriumi vizsgálattal is mérhető. Ha valaki ezt a megoldást tartja megnyugtatónak, mindenképp tájékozódjon az árakról: az ilyen szolgáltatást nyújtó laboratóriumok árlistája meglehetősen széles skálán mozog. A legegyszerűbb, ha házi orvosunkkal, esetleg gyógyszerészünkkel konzultálunk: a szakemberek naprakészen tájékoztatnak arról, milyen táplálékkiegészítők, esetleg gyógyszer minőségű készítmények jöhetnek szóba, ha esetleg indokolt a vitaminpótlás, mint ahogy a fogyasztásra ajánlott napi dózisiról is.

P. Gy ■

Össejtkezelést kapott Amerikában az első magyar kisgyermek

„A két és fél éves Léna nagyon harcos, kemény kiscsaj”

Megkapta saját őssejtjeit az első magyar, oxigénhiány okozta agyi bénulásban szenvedő kisgyermek. A Cord Blood Center őssejtbank kiterjedt nemzetközi kapcsolatain és az egyedülálló Segítő Kéz Programján keresztül a szakterület legfelkészültebb orvosait biztosította Léna kezeléséhez az amerikai Duke Egyetemi Kórházban.

A múlt év végén Léna és szülei Amerikába utaztak, hogy a kislány Magyarországról elsőként részt vegyen a klinikai kutatás fázisában lévő őssejtkezelésben. A születéskori oxigénhiányos állapot miatt kialakult agyi bénulás, mely Léna esetében is fennáll, egyike azon őssejtkezeléseknek, mellyel ígéretes eredményeket értek el az orvosok világszerte. Dr. Pance Miklós, a több mint 16 éves tapasztalattal rendelkező Cord Blood Center magyarországi vezetője elmondta, hogy rendszeresen tájékoztatják ügyfeleiket, ha új betegség kerül az őssejt kutatás homlokterébe. Léna családja is egy ilyen hírrel alapján jelentkezett a programba. A kislánynál mozgásszervi tünetegyüttes volt tapasztalható, amely a bal kéz és a bal láb görcsös bénulását jelenti. Az, hogy baj van, 5 hónapos korában derült ki. Ikertestvérevel együtt vitték őt korai fejlesztésre, és amikor megállapították a diagnózist, többek között a Prima Primissima-díjas Dévény-módszerrel kezdték el kezelni, amellyel szép sikereket értek el a gyermeknél. Ezután jött a lehetőség, hogy kijuthassanak Amerikába, amely utat természetesen komoly vizsgálatok előzték meg.

– Az agyi bénulásnak öt súlyossági fokozata van, Léna betegsége az első-második állapotnak megfelelő szintű volt – mondja Pance doktor. – Decemberben megtörtént a beavatkozás, a szülők bizakodóan éltek meg az azóta eltelt időt, de azt tudni kell, hogy hetekbe, hónapokba kerülhet, mire valóban konkrét jelei lesznek a változásnak. Németországban egy 2,5 éves, szívbeteg állás okozta agyi bénulásos gyermeket kezeltek őssejttel, aki a betegség legsúlyosabb stádiumában volt. A beavatkozás után újra elkezdett járni, önállóan enni, és ma már 200 szót tud kimondani a korábbi nulla helyett. Sziszifuszi küzdelem ez az orvosok és a betegek részéről is. Léna „nagyon kemény kiscsaj”, ezért jó esélyei vannak a gyógyulásra, most két és fél éves, de nagyon harcos, nagyon akarja a sikert – teszi hozzá mosolyogva Pance doktor.

– Mit lehet tudni arról, hogy mennyi idő alatt és milyen mértékű gyógyulás következhet be?

– Nincs még olyan gyermek, aki egy ilyen kezelés után felnőtt, hiszen az őssejttel való gyógyítás lehetősége csak a közelmúltban nyílt meg a betegek

számára. 120 gyermek van a Duke Egyetem programjában. A gyerekeket csoportokra osztották, az egyik csapat először placebo készítményt kap, a másik megkapja az őssejtkezelést, és aztán fordítva. Így a vizsgálatok hitelesebb eredményt hoznak majd. De azt csak 3 év múlva tudjuk megmondani, hogy agyi bénulás esetében mennyire hatásos az őssejtkezelés. Nagyon lényeges, hogy a pozitív változás véglegesnek tekinthető, mert arról van szó, hogy a sérült agyi rész meggyógyulhat, amellett, hogy más agyterület veheti át a sérült terület funkcióját. Azonban az eredményeket szinten kell tartani. Tornázni, dolgozni kell a kondíció megtartásáért.

– Hogyan sikerült Lénának őssejtet szerezni?

– Szerencsére a szülők igen előrelátóak voltak, és születéskor levetették az ikrek köldökzsinórvérét. Nem is gondolták, hogy milyen hamar lesz rá szükségük.

– Hogyan kell elképzelni az őssejttel való kezelést?

– Vénás infúzióval juttatják be a sejteket, azaz olyan, mintha vértömlesztést kapna az illető. Persze nem ilyen egyszerű, előkezelések, számos vizsgálat előzi meg a procedúrát. Amikor az őssejt bejut a véráramba, nagyon érdekes dolog történik: ott, ahol az agyi sérülés van, olyan biológiai-kémiai környezet alakul ki, amely odavonzza az őssejteket – amelyek egyébként eljutnak mindenhol –, de a sérült területre érkeve ez a speciális környezet aktiválja az őssejteket, amelyek munkába lendülnek.

– Miért kellett ehhez a beavatkozáshoz Amerikáig utazni?

– Magyarországon jelenleg nem folyik az agyi bénulás őssejtkezelése. Nálunk egyelőre csak magán sejtbankok működnek, ahol a szülők letároltathatják gyermekeik köldökzsinórvérét, amelyről most azt gondoljuk, hogy úgy 25 évig biztosan tárolható. Persze bízunk abban, sőt dolgozunk azért, hogy a kezelés Magyarországon is elérhető legyen. Ehhez még sok mindennek kell történnie. Ma 85 betegségről tudjuk, hogy őssejtkezeléssel gyógyítható, és nagyjából 1100 betegség esetében folyik kutatás.

Vincze Kinga ■

Vitaminoknak nevezzük azon szerves vegyületeket, amelyek kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlenek testünk egészséges működéséhez. Közülük a D-vitamin azon kisebb csoporthoz tartozik, amelyet bizonyos feltételek mellett szervezetünk képes előállítani.

Fontos tudni, hogy más vitaminokéhoz hasonlóan a D-vitamin elnevezés is gyűjtőnév: több azonos élettani hatású, ám kémiai felépítésében eltérő anyagot jelöl. Biológiai szempontból a D<sub>2</sub>- és D<sub>3</sub>-vitaminok a legjelentősebbek: az előbbi növényi eredetű élelmiszereink tartalmazzák, az állati eredetűek viszont mindkettőt. Az sem mellékes, hogy a D<sub>3</sub> a bőrünkben is keletkezik előanyagából (7-dehidrokoleszterin) ultraibolya sugárzás hatására. Ez az oka, hogy amikor testünket kevés napfény éri, például a téli időszakban, nagyobb valószínűséggel alakul ki D-vitamin-hiány.

— hirdetés —

Lézeres látásjavítás az  
**OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

**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.olvasoszemuveg-kezeses.hu

GYH-14-03

# Dehidratált emberiség

Ha az életet, létet az élvezetek fölött való értéknek tekintenénk, akkor egyetlen itallal élhetnénk, vízzel. Mindenki tudja ezt, aki valaha is friss forrásvizet kortyolt. Szinte érezni, ahogy feltölti az embert életerővel, s megújul tőle. Mára azonban mindenféle vízpótlékkal beérjük, amelynek következményeibe igazán csak kevesen gondolnak bele.



Szomjúságunkat szinte minden élő anyag elfogyasztásával olthatnánk: gyümölcsökből, zöldségekből is, ahogy a dietetikuskok állítják, s persze csapí, forrás- vagy ásványvízből egyaránt – sokan mégis a cukrozott üdítőitalokat fogadják el a víz egyetlen igazi alternatívájaként.

Megdöbbenő, hogy a becslések szerint a világ népességének fele kevés vizet fogyaszt, vagyis dehidratált, s ez az adat még rosszabb, ha a fejlett világot vesszük alapul. Az Egyesült Államokban akár a lakosság háromnegyede is érintett lehet.

Európában az Európai Hidratációs Intézet adatai szerint az elmúlt hét évben 5,7%-kal nőtt a folyadékbevitel, amivel éppen csak eléri az európai népesség a kívánt 2–2,5 liternyi mennyiség alsó határát. Pedig a folyadék hiánya több súlyos egészségügyi problémát, vesekövet, szájüregi betegségeket, légzési nehézségeket, mentális panaszokat is okozhat, valamint csökkentheti az agy megismerő (kognitív) funkcióit.

## Miért vizet?

Mindenki által ismert közhely, hogy testünk bő kétharmada víz, nélküle semmilyen életfunkció nem működne bennünk, és általában semmilyen földi élőlényben sem. A vér több mint négyötöde vízből áll, de még a legkevésbé vizes szilárd vázunk, a csont is több mint ötven százalékban tartalmazza.

A víz jótékony egészségügyi hatása megmutatkozik például a mérgeztetésben: a nyirok- és a kiválasztási, de még az emésztőrendszer aktív állapotban tartásához átlagban sok víz kell, persze egy-egy alkalommal csak mértékkel fogyasszuk, hisz a túlzott vízfogyasztás is lehet káros a keringési rendszerre. A víz szabályozza az anyagcserét, tehát aki túlsúlyos, annak a lehető legegészségesebb, ha csak azt iszik. Egyensúlyban tartja a testhőmérsékletet, ami elsősorban nyáron látszik magától értetődőnek, de ugyanez vonatkozik a téle és az átmeneti évszakokra is. A víz fontos szerepet játszik az ízületek fiatalon tartásában, mert síkosítja azokat. Az agy vízellátása azért különösen fontos, mert a víz az ingerületvezetés elektrolit oldataként segíti az idegi folyamatokat a gyors adatátvitelben. (Gondoljunk csak bele, hogy miért nem képes a másnapos, dehidratált agy más gondolatra, csak arra, hogy vizet, minél előbb!) Normális esetben, de különösen sok folyadékvesztéssel (hányással, hasmenéssel) járó betegségben segít a víz a kiszáradás veszélyét elkerülni. Ugyancsak nagyon lényeges odafigyelni az időskorúak folyadékfogyasztására, mert ők hajlamosak megfelekedni róla, ugyanis az öregedés egyik velejárója a szomjúságérzet csökkenése. A hatvanas évek végén járók és a húsz évvel idősebbek adatait összehasonlítva látható, hogy az életkor növekedésével megszorozódik a kiszáradás veszélye. **A. I. ■**

## Amikor veszélyes a víz

**Az extrémnek számító, néhány óra leforgása alatt két-három napra szánt mennyiségű víz bevétele már káros az egészségre, akár halálhoz is vezethet. Ha ennyi folyadék jelenik meg egyszerre a szervezetben, veszélyes szintre csökken a nátriumionok mennyisége, és a vér felhígul, beáll az orvosilag hiponatrémiának nevezett állapot. Hányinger, fejfájás, általános zavarodottság, fokozott vizelelési inger jellemzi. Hasonló tüneteket csak erős hasmenés, vese- vagy mellékvese-károsodás, esetleg vizelethajtó szerek túladagolása okozhat.**



## Gyógyszermaradványok a csapvizben?

Az ELTE Környezettudományi Kutató Központja által végzett vizsgálatok szerint elenyésző mennyiségben találhatóak gyógyszerekből származó anyagok az ivóvízben, a budapesti csapvíz e szempontból különösen jó minőségűnek számít.

## Megfelelő mennyiségű víz nélkül elképzelhetetlen a sejtek és szerveink normális működése

80%

1. A vér 80%-a víz, vizet igényel a vérséjtképződés folyamata is.

50%

2. Csontjaink alkotóelemeinek 50%-a víz. A víznek szerepe van az egészséges csontsejtek képzésében.

3. Vízbevitel hatására gyorsul a nyirok-keringés, amely pedig méreganyagokat távolít el a szövetekből, tehát a vízivás fájdalomcsökkentő hatású.

4. Csökkenti az ízületi fájdalmat, és véd a kopás ellen, mivel síkosítja az ízületeket.

5. A túlsúlyosoknak fokozottan oda kell figyelniük a megfelelő mennyiségű víz bevitelére, mivel az anyagcserét is befolyásolja.

6. A víznek testhőmérséklet-szabályozó szerepe van.

### 5 tipp, hogy több vizet igyunk:

1. tegyük gyümölcsöket a vizünkbe



2. tegyük zöldségeket a vizünkbe



3. igyunk szénsavas vizet



4. igyunk jegesteát



5. igyunk citromos vizet



Ha szomjasnak érezzük magunkat, ezzel szervezetünk dehidratált állapotát jelzi!

hirdetés

Tegyen többet látásáért az új **Ocuvite® Complete** továbbfejlesztett összetételével:

- **Lutein**  
Csak ételből, étrend-kiegészítőkből juthat hozzá a szervezet
- **Még több antioxidáns**  
A C-vitamin, az E-vitamin és a cink hozzájárulnak a sejtek oxidatív stressz elleni védelméhez
- **600 mg OMEGA-3\***  
DHA-tartalma hozzájárul a normál látás fenntartásához

**Még teljesebb gondoskodás!**

Új **Ocuvite® Complete**



Az Ocuvite® Complete étrend-kiegészítő készítmény, kapható a gyógyszertárakban. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! A terméket kisgyermekek elől elzárva kell tartani!

\*Az ajánlott napi bevételben: reggel és este 1-1 kapszula, étkezési időben.

További információ: **Valeant Pharma Magyarország Kft., Bausch+Lomb üzletág**  
1025 Budapest, Csatárka út 82-84., telefon: (+36 1) 345 5900, e-mail: info.hu@bausch.com

Ocuvite HUJ402-03  
Lejárat dátuma: 2014.02.07

**BAUSCH + LOMB**

# Segítség a Rákellenes Küzdelem Világnapján

**A Béres 30 millió forint értékű termékadománnyal támogatja a daganatos betegeket**

A Rákellenes Küzdelem Világnapjához, február 4-hez kötődően a Béres Alapítvány 30 millió forintot meghaladó értékű gyógyszert adományozott a daganatos betegek megsegítésére. Az adományt az Országos Onkológiai Intézetben Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke adta át prof. dr. Kásler Miklósnak, az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosának, valamint a legjelentősebb, daganatos betegeket tömörítő szervezetek vezetőinek.

A Rákellenes Küzdelem Világnapját február 4-én ünneplik, arra emlékezve, hogy 2000-ben ezen a napon írták alá Párizsban az első rákellenes világgongresszus résztvevői a kór elleni világméretű összefogásra felszólító dokumentumot. Összefogásra Magyarországon is nagy szükség van. Sokat kell még tennünk annak érdekében, hogy a rosszindulatú betegségek vonatkozásában az európai országokra jellemző statisztikai adatokkal rendelkezessünk. Szomorú adat: hazánkban az összes haláleset egynegyedét a daganatos betegségek okozzák, évente 75 ezer új megbetegedést diagnosztizálnak, és 33 ezren halnak meg. Az OECD 34 tagállama közül nálunk a legrosszabb a helyzet.

„Fontos, hogy minden eszközt, minden lehetőséget megragadva, tudatosan és együtt vegyük fel a har-

cot az életért. Ezért csatlakoztunk mi is a Rákellenes Küzdelem Világnapján a betegség ellen küzdők mellé” – mondta Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke az Onkológiai Intézetben tartott sajtótájékoztatón. Elmondta, hogy adományukkal a betegek egészségének visszaszerzését kívánják elősegíteni, és hogy együttérzésükkel szeretnék felhívni mindenki figyelmét a testi és lelki támogatás fontosságára e területen is.

A Béres Alapítvány 2002-ben indította el a daganatos betegek támogatását célzó „Béres a daganatos betegekért” elnevezésű programját. Ebben felvilágosító tevékenységgel, jótékonyági rendezvényekkel és termékadományokkal nyújtanak hatékony segítséget. A Rákellenes Küzdelem Világnapja alkalmából az Országos Onkológiai Intézetnek, a Rákbe-

tegek Országos Szövetségének, a Magyar Rákellenes Ligának, a Rák ellen az Emberért, a Holnapért Alapítványnak, a Magyar ILCO Szövetségnek és a Magyar Hospice Alapítványnak adták át a 30 millió forint értékű Béres csepp-adományukat.

Az Országos Onkológiai Intézet részéről prof. dr. Kásler Miklós főigazgató főorvos mondott köszönetet a Béres Alapítványnak a támogatásért. „Ma már a betegek egyharmadát meg tudjuk gyógyítani, és sokuknál jelentős életminőség-javulást tudunk elérni. Azonban az elsődleges prevenció fontosságát nem győzöm hangsúlyozni, hiszen helyes életmóddal a daganatos megbetegedések legalább harmadát meg lehetne előzni” – mondta a sajtótájékoztatót prof. dr. Kásler Miklós, az Országos Onkológiai Intézet főigazgató főorvosa. S. A. ■

hirdetés

## INFORMÁCIÓS KARKÖTŐ



**580 Ft**  
+290 Ft postaköltség

I have Diabetes

Cukorbeteg vagyok

**Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés? Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot és szabadságot, hiszen használatával a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszulletés esetén a világ bármely pontján leolvasható róla a viselője számára életbevágó információ.**

## MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri): .....

Tel.: ..... E-mail cím: .....

### Rendelés:

magyar nyelvű karkötő ..... db, angol nyelvű karkötő .... db. A karkötő és a postaköltség árát (870 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

- A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285 postázási cím feltüntetésével. A terméket a teljes összeg befizetése után postázzuk az Ön által megadott címre, amit banki átutalásnál is kérünk a közlemény rovatban feltüntetni!
- Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
  - Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
  - Faxon: **06-1-452-0270**
  - A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**

**Személyes átvétel esetén** az ár 580 Ft.

Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–16 óráig)

**Gyógyszertárak is megrendelhetik!**

Patika Pack, Tel.: 06-80-200-351, 239-0347

## 70 hatékony gyógyszerári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcsének számító, vény nélkül is kapható, úgynevezett „magisztrális” – azaz magában a patikában, hivatalos receptúra alapján előállított – készítményeket. Ezek biztonságos, hatásos és bevált gyógyszerek, melyek közül sokat akár 50-80 éve is használunk hivatalosan.

A kiadvány szerkezete, tematikája, tartalma és nyelvezete szándékaink szerint olyan, hogy rohanó világunkban – akár a villamoson, metróon ülve vagy a patikai sorban álláskor – könnyedén áttekinthessük, s használható információkhoz jussunk arról, milyen „klasszikus” gyógyszerek is állnak rendelkezésünkre a gyógyuláshoz. Ezek túl azon, hogy használatukról generációk rendelkeznek jó tapasztalatokkal, jelentősen megkímélik a pénztárcánkat is. A felsorolt készítmények – a lehetséges alternatívákhoz viszonyítva – kimondottan olcsónak tekinthetők, hiszen hozzávetőlegesen 300–1000 Ft közötti áron megvásárolhatók.

A több száz magisztrális készítmény közül igyekeztünk kiválasztani azt a hetvenet, amelyet a leggyakrabban előforduló „nyavalyák” esetén a leginkább ajánlanak, alkalmaznak az orvosok, gyógyszerészek.

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezhet még, melyek egyedüli és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

**350 Ft**  
+195 Ft postaköltség



## MEGRENDELŐSZELVÉNY

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri): .....

Tel.: ..... E-mail cím: .....

Az kiadvány és a postaköltség árát (545 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

- A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.
- Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

**Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:**

- Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
  - A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**
- Személyes átvétel esetén** az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–16 óráig)

Dátum: ..... Aláírás: .....

hirdetés

## Több évtizedes betegség után teljes javulás

**Juhászné Jancsek Eszter mintegy 25 évvel ezelőtt váratlan élethelyzetbe került: egyik napról a másikra elhagyta az édesanyja. Ez a lelki trauma olyannyira megviselte, hogy komoly betegségek alakultak ki nála. Két évtizeden keresztül folyamatos fájdalmak közepette élt.**

„Miután az édesanyám elhagyott, azt tapasztaltam, hogy gyakran görcsöl a hasam, és nem tudtam az okát. Majd szülés után ízületi gyulladással lettem, ami éjszakánként elviselhetetlen fájdalommal járt. A két problémám miatt folyamatosan szenvedtem, de megtanultam együtt élni velük. Azonban később kezdődtek az igazi megpróbáltatások, amikor annyira begörcsölt a hasam, hogy ordítottam a fájdalomtól” – meséli Juhászné Jancsek Eszter.

Gyomor- és vastagbélvérzés után kiderült: vastagbélgyulladás van. Az orvos csak annyit mondott Eszternek, hogy erre nincs gyógyszer, tapasztalja ki, hogy milyen ételek hatására romlik az állapota, és akkor vegyen be görcsoldót.

„Az egyik betegség hozta a másikat, éveken keresztül egy ronc voltam. A vastagbélgyulladás és az ízületi problémák mellett feledékeny lettem, hullott a hajam, gombás lett a körömöm, mindezek tetejében pedig hirtelen sokat fogytam, azt hittem: rákos vagyok. Nagyon el voltam keseredve, öngyilkos akartam lenni” – mondja Eszter.

Talán az utolsó pillanatban látott a tévben egy természetgyógyászt, akiben segítő partnerre talált. Az ő javaslatára megváltoztatta az étrendjét, elhagyta a cukrot, a fehér lisztet, és tisztítókurát csinált. Ettől jobban

lett, de az igazi változás akkor következett be, amikor egy ismerőse felhívta a figyelmét a gyógygombakivonatokra.

„Bár kezdetben idegenkedtem a gombától, de elkezdtem használni. Ugyan az első időkben nem adagoltam megfelelően, és még nem éreztem a jótékony hatását, de miután sikerült jól beállítani az adagolást, elkezdtek enyhülni, majd megszűnni a panaszaim. Végre tudok aludni, hosszú-hosszú évek után elmúlt a fáradékonyság, az ízületi problémáim és a vastagbélgyulladás sem jelent már gondot, nincsenek fájdalmaim. Korábban gyorsan leesett a vércukorszintem, és mivel a munkám miatt nem tudok sokszor kis adagot enni, így gyakran rosszul lettem. Amióta a gyógygombát szedem, megszűntek ezek a panaszok is. Úgy gondolom, hogy a mintegy húsz éven át tartó kálváriám a végéhez ért. Végre jól érzem magam, a családomra, a munkámra és egyáltalán az életemre koncentrálnak, nem pedig a fájdalmakra, a betegségre” – újságolja boldogan Eszter.

Varga Gábor hatóanyag-kutató szerint a gyógygombák alkalmasak különösen az apigenin flavonoid együttes alkalmazásával arra, hogy nemcsak allergiás, hanem autoimmun eredetű tüneteket is enyhítsenek, hiszen képesek a túlműködő immunrendszer szabályozására. Mivel a krónikus gyulladás rákkeltő is lehet, különös figyelmet kell fordítani szakszerű kezelésére.

Szerző: Varga Gábor  
hatóanyag-kutató

A szerző az első magyar külföldön elismert neurotropikus agyterápia kifejlesztője.

Szakmai cikkei megtalálhatóak az interneten.



Alkalom előtti,  
gyógynövényeket  
tartalmazó  
étrend-kiegészítő  
kapszula FÉRFIAK  
ÉS HÖLGYEK RÉSZÉRE



Keresse a patikákban!

100% gyógynövénytartalom • Nemzetközi labor által bevizsgált termék  
OÉTI-engedéllyel rendelkezik • Forgalmazza: Patika Pack, tel.: 450-0897

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