

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2014. szeptember – IX. évfolyam 9. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

8 tipp
a vese-
betegségek
megelőzéséért

Cyberhondria

Akik magukat
diagnosztizálják

Infografika

A légysz-
daganatok

Praktikák

A nyugodt
alvásért

Szeptember életmódbloggere
Dr. Csupor Dezső

„Sajnos, könnyen átverhetőek vagyunk, és ennek részben az az oka, hogy felkészületlenek vagyunk a nyomtatott szövegben megjelenő csúsztatásokkal szemben.”



Keressen
MINKET
a facebookon

C-vitamin 1000mg Bio.

+ Citrus bioflavonoid, csipkebogyó és acerola

Prémium minőségű Vitaking® C-vitamin természetes összetevőkkel - acerolával, csipkebogyóval és bioflavonoidokkal.

A C-vitamin egy létfontosságú antioxidáns tápanyag. Segíti az immunrendszer és az idegrendszer normál működését, hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.



Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

Támad az allergia!

A Zilola már 1 órán belül csillapítja a virágpollen, a házpor és az állatszőr okozta allergiás tüneteket. Így búcsút inthet az orrdugulásnak, az orrfolyásnak, a tüsszögésnek, a szemvizetetésnek és a bőrkütsnek - **egyetlen tablettával, 24 órán át!** Fáradásul a Zilola nem álmósít, nem okoz fáradékonyságot.

1 napi 1 TABLETTA



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

Fahéj tableta 100 db az egészséges vércukorszintért

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



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

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

3 az 1-ben az erős csontokért

A CalciTrio 3 az 1-ben filmtabletta nemcsak kalciumot tartalmaz, hanem két kulcsfontosságú vitamint is, melyekre szükség van a kalcium csontokba való beépüléséhez: K2-vitamint és D-vitamint. A K2-vitamin a kalcium mellett a csontképző folyamatok egyik legfontosabb szereplője. A D-vitamin a kalcium felszívódását segíti.



Kapható a patikákban, és a DM drogériákban. Ajánlott ára: 1799 Ft/30 db, 2599 Ft/60 db.

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

„I SAY FELFAZÁSRA” KAPSZULA: SEGÍTSÉG FELFAZÁS, HOLYAGHURUT ELLEN

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást, és megelőzi kialakulását. Orvostechnikai eszközként regisztrált tőzegáfonya-készítmény a húgyút védelmére.

– Gyors, tartós hatás.
– Recept nélkül.
– EP kártyára is kapható.
– Vegetáriánus kapszulahéj.



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

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

D₃-vitamin-Prémium és -Forte A Nap Vitaminja az Egész Családnak!

Szükséges naponkénti pótlása

- az ősszel kezdődő D-vitaminhiány ellen,
- a csontok épüléséhez,
- az izomműködéshez,
- az egészséges sejtostódáshoz.

Fiataloknak: D₃-vitamin Prémium – 1000 NE
Felnőtteknek: D₃-vitamin Forte – 2000 NE

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

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

ELYTH kineziológiai szalag (élsportolóknak): **bruttó 5116 Ft**

TAPE ORIGINAL kineziológiai szalag (hobby és amatőr sportolóknak): **bruttó 3338 Ft**

ASIAMED kineziológiai szalag (hétköznapi embereknek): **bruttó 2499 Ft**

Ajánlott fogyasztói árak/ nem kötelező érvényes!

Kineziológiai szalagok MÁR patikákban, gyógynövényboltokban, Herbária szaküzletekben és gyógyszerészeti segédeszközboltokban!
www.kineziologiaiszalag.hu

A hirdetést mutatva kérje a terméket!

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

TUDTA, HOGY A GYOMORÉGÉS MEGELŐZHETŐ?

Hazánkban nagyon sokan szenvednek nap, mint nap a túlzott gyomorsav-termelés miatt gyomorégéstől. Pedig ez a rendkívül kellemetlen jelenség egyszerűen is elkerülhető. Egy szem **Quamatel Mini** tablettát étkezés előtt 1 órával bevéve, nagy biztonsággal megelőzheti a sav túlzott mennyiségű járd gyomorpanaszait. Hatása ráadásul **9 órán át tart, így akár napi egyetlen szem is** megoldást nyújt problémájára.



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

ÓVJA SZEMÉT! Gyakran ég, szúr, fáradt, vörös a szeme?

Ha szeretne ezen kínzó tünetektől megszabadulni, próbálja ki a **SYSTEME ULTRA** szemcseppet, amely azonnal és tartósan enyhíti a szempanaszokat és éllesebb látást biztosít.

Felbontás után akár 6 hónapig felhasználhatja.



Aicon Aicon Hungaria Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. 191/14p.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót 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
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:
Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
411-1866
Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
411-1867
(Press GT Kft.)

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

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu
Nyomdai kivitelezés: Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádas 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 gyógyszerterjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Ha jól emlékszem, a bélboholsimításnál fogytam ki a szavakból... Hírlevelekben, a közösségi oldalakon, jó ráérzéssel jogosan gyanakvó olvasói levelekben gyakran találkozom olyan elméletekkel, áterápiákkal és „csodaszerekkel”, amelyeknek nem értem, hogyan dőlhet be bárki. Ugyanakkor persze tudom: van olyan elegye az igazságnak, a félinformációknak és az üzleti érdek által katalizált fantáziának, amely létre tud hozni egészen megtevesztő szövegeket. Egyedül a felvilágosítás eszközeivel lehet harcolni a csalókkal. Ebben a hónapban azt a csapatot és vezetőjüket mutatjuk be, akik Don Quijoteként vették fel a harcót az álismeretterjesztéssel. Akadnak szélmalom bőven, és persze hogy sokan örülnek nézik őket. Soha véget nem érő munka lesz piszkálni a ködöt, de már az önmagában biztató, hogy voltak, akik vállalkoztak rá.

Földvári István

Enzimek és egy kis nyers tej Kedvcsináló a Ködpszikáló bloghoz

Nem takarékoskodik a nagy szavakkal a lent idézett írás szerzője. Az érdeklődő olvasónak akár az is lehet a benyomása, hogy nagyszerű, a táplálkozástudományban nézőpontváltást hozó eredményekről értesül. Pedig – mint oly sokszor – ez esetben sincs szó másról, mint egy megalapozatlan, túlhaladott elméletéről, amelyet (ál)tudományos szószsal leöntve próbálnak eladni... Dr. Edward Howell biokémikus, táplálkozáskutató 50 évnyi kutatómunkája eredményeként, a vitaminok és ásványi anyagok felfedezése óta a legjelentősebb táplálkozás-tudományi felismerésre jutott: egészségünk romlásának elsődleges oka enzimszegény étrendünk. Az enzimek lényege a biológiai erő, melyet a tudomány jelenleg még sem mérni, sem szintetizálni nem képes. Mik azok az enzimek? Az enzimek katalizátorként működnek, (bio)kémiai reakciókat gyorsítanak föl, amelyek katalizátor nélkül nem vagy csak nagyon lassan mennének végbe. Így képes a szervezet megemészteni a táplálékot, másolni az örökítőanyagot, felépíteni a szervezetet. Emésztőenzimre példa a gyomorban termelődő pepszin, mely a fehérjék lebontásában vesz részt; a DNS-polimerázok a DNS szintézisében játszanak szerepet; számtalan példát lehetne még sorolni. Gyógyszereink túlnyomó része is enzimeken hat: gátolják vagy éppenséggel aktiválják működésüket. Az enzimek – ez még fontos is tanuljuk. Megjegyzendő, hogy a ribonukleinsavaknak (RNS) is lehet enzimatikus hatása, de ennek jelentősége az emberi szervezetben jóval kisebb. A ribozimoknak az élet hajnalán lehetett nagy szerepe, amikor még nem voltak fehérjék, de ez nem az írás témájába vág.





A lágyrészek *daganatai*

Az izmokat, ereket, a zsír- és kötőszövetet, az inakat összefoglaló néven lágyrészeknek nevezik. Ezek teszik ki testünk tömegének mintegy felét – ugyanakkor a belőlük kiinduló daganatok nagy többsége jóindulatú (benignus), a szervezetünket megtámadó rosszindulatú (malignus) tumoroknak csak mintegy egy százalékáért felelnek.

A különböző, jó- és rosszindulatú lágyrészdaganatokból többet is ismer a tudomány, mindet felsorolni itt lehetetlen vállalkozás lenne. Érdemes ugyanakkor felhívni a figyelmet a csecsemők leggyakrabban jelentkező jóindulatú ér-daganatára, az úgynevezett kapilláris hemangiómára, melynek előfordulási aránya kb. 1–2,5 százalék. Az elváltozás születéskor szinte még észrevehetetlen, majd a néhány hetes baba arcán, orrán vagy másol a bőrén apró, piros értágulat jelentkezik. A tárgyat hirtelen indul növekedésnek, a kicsi pár hónapos korára mérete megtöbbszöröződik. A szederformájú képződmény burjánzása 4-5 hónapos korban lelassul, majd a hemangióma lassanként visszahúzódik, és az iskoláskor kezdetére többnyire nyomtalanul eltűnik. Mindez nem jelenti azt, hogy ez a fajta ér-daganat ne igényelne kezelést, hiszen nagyon

nagyra megnőhet. Ilyenkor nyomást gyakorol a körülötte lévő szövetekre, aminek következtében vérzés, felülfertőződés jelentkezhet. Ha a végbél, a nemi szervek környékén mutatkozik, akkor a vizelettel, széklettel való érintkezése miatt kifelélyesedhet.

Ha a szülő ér-daganatra gyanakszik, fontos, hogy minél előbb szakemberhez vigye a gyermeket: az elváltozás kezelésének korai megkezdésével eredményesebben lehet leállítani a hemangióma növekedését. A terápiának több módja létezik, ezek egyike az úgynevezett Cryo-pajzs alkalmazása. Ez egy mínusz 90 °C-ra lehűtött szonda, amely a daganat felszínéhez érintve leállítja annak növekedését. A nagyobb méretű ér-daganat kezelésére a gyógyszeres és a lézeres eljárás is szóba jöhet.

A kötőszöveti eredetű daganatok közül a lipóma fordul elő a leggyakrabban. Többnyire a bőr alatt húzódó zsírszövetekben jelentkezik, általában a végtagokon vagy a törzsen, de nemegyszer az arcon, a fejen és a nyakon is. A kisebbek olyanok lehetnek, mint a bőr alatt húzódó zsír-párnák, a nagyobbak jól kitapinthatóan dudorodnak ki a testfelszín alól. A lipóma növekedése lassú, környezetétől jól kivehetően elkülönül. Többnyire csupán esztétikai gondot jelent, de nagyra növe különböző tüneteket okozhat: nyomást gyakorolhat az alatta húzódó idegekre, ami fájdalommal, zsibbadással járhat.

Ha az inaknak feszül, akkor az ezekhez tartozó izomcsoportok működését akadályozhatja. Jelenleg nem ismeretes olyan gyógyszeres vagy egyéb eljárás (például masszázs alkalmazása, az étrend megváltoztatása, fogyó- vagy tisztító-kúra, különböző kenőcsök használata stb.), amely akadályozná e daganatok megjelenését vagy növekedését, eltávolítani csak sebészi úton lehet őket. A műtét helyi érzéstelenítést alkalmaznak, a kivágott részek pedig később szövettani vizsgálatra kerülnek. Másik lehetőség a leszívás, ilyenkor azonban daganatos sejtek maradhatnak vissza a szervezetben, így az elváltozás később ismét jelentkezhet.

Fontos tudni, hogy (a lágyrészi daganatokra amúgy kevésbé jellemzően) a jóindulatú lipóma rosszindulatúvá alakulhat, neve ilyenkor liposzarkóma. Az átváltozás jelei egyértelműek: a daganat hirtelen növekedni kezd, és az addig fájdalommentes, nem okozó lipóma érintésre érzékennyé válik. Szintén figyelmeztető jel, ha az addig a bőr alatt szabadon mozgatható csomó hozzárogzul környezetéhez. A liposzarkóma többnyire az 50. életév után alakul ki.

Szintén egy lágyrészből, egész pontosan a porc-szövetből alakul ki a kondróma – ez az elváltozás teszi ki az összes jóindulatú csonttumorok mintegy ötödét. Leggyakrabban tíz- és harmincéves kor között alakul ki az ujjpercekben vagy a kéztőcsontokban. Tüneteket nem okvetlenül

A diagnózis felállításához szükséges vizsgálatok, eljárások

kórtörténet

fizikális vizsgálat

képkeltő vizsgálatok a daganat régiójáról (CT, MRI)

stádium-meghatározó vizsgálatok a terápiás terv kialakításához (kétirányú mellkasröntgen, illetve CT, hasi ultrahang, csontscan)



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

Solvevit daganatos betegeknek!

Egy új speciális gyógyászati célra szánt tápszer daganatos betegek részére.

JAVALLAT: a Solvevit tableta szedése ajánlott rosszindulatú daganatos betegségben szenvedők részére. A Solvevit tableta aktív összetevőinek - bizonyos aminosavak, vitaminok, valamint almasav és adenin - megnövelt bevitelét biztosítja. A tápszert az onkológiai kezelések megkezdése előtt, mellett és azok befejezése után is folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni.



Szedje óránként!

Keresse a patikában és országsherte az Onco-Shop üzletekben!
www.solvevit.hu
06-20-619-1717

Ajánlott fogyasztói ár:
180 db-os kiszerezés: 4190 Ft
4 x 180 db-os kiszerezés: 13990 Ft

A Solvevit nem helyettesíti, csak kiegészítheti a hagyományos onkológiai kezeléseket!

okoz, gyakran olyankor diagnosztizálják, amikor valamilyen egyéb okból készítenek röntgenképet a páciensről. A tumor alig észrevehetően, lassan nő, máskor szűró fájdalom jelzi jelenlétét, olykor azonban évekig nem mutat semmilyen változást. A röntgenfelvételen a kondróma megjelenése könnyen azonosíthatóan, éles szegélyű elváltozásként jelentkezik.

Ha a kezelőorvos a röntgeneredmények alapján nem tud egyértelmű diagnózist felállítani (vagy ha a daganat fájdalmas), akkor szövettani mintát vesznek, hogy megállapítsák, a tumor jó- vagy rosszindulatú. Terápiája úgy történik, hogy az elváltozást kikaparják, majd helyét csontfórgáccsal pótolják. Azok a kondrómák, melyek még nem érték el végleges nagyságukat, később kiújulhatnak, ám nemcsak ezért fontos a beavatkozás után a kontrollvizsgálat: e tumorok ugyanis ritkán (mintegy száz esetből egyszer) rosszindulatú porcdaganattá, azaz kondrosarkómává alakulhatnak. A kondrosarkómának egyetlen kezelési módja létezik: műtéti úton eltávolítják a beteg szervezetéből. Az operáció közben fokozottan ügyelnek arra, hogy meg ne sértsék a tumort, egyébként az elkerülhetetlenül kiújul.

P. Gy. ■



A lágyrészdaganatok előfordulási valószínűsége

alsó végtagok	43%
felső végtagok	13%
hasüreg	21%
törzs	15%
fej-nyaki régió	7%
emlő	1%

A leggyakrabban itt képződnek áttétek:
tüdő • máj • csont

— hirdetés —

Megjelent VARGA GÁBOR hatóanyag-kutató könyve: RÁK, DIABÉTESZ ÉS MÁS BETEGSÉGEK



Könyvében Varga Gábor feltárja, hogyan kezdett el gyógygombákkal foglalkozni. Az apigenin és a gyógygombakivonatok kutatása és alkalmazása új perspektívákat nyitottak az egészségmegőrzésben. A kötetben állapotjavulásokról is olvashatunk, mintegy húsz történeten keresztül, végül pedig Varga Gábor tudományos cikkei osztja meg az olvasóközönséggel.

A könyv ingyenesen elérhető a www.gyogygombakonyv.hu weboldalon, illetve nyomtatott formában megvásárolható a gyógygomba információs központokban.



„Magyarországon a legnagyobb jelentősége annak a felismerésnek volt, hogy az apigenin alkalmazása szinte exponenciálisan növeli a gyógygombák eredményességét, elsősorban rákbetegségek esetében. Számítalan tanulmány világított már arra rá, hogy az apigenin a természetben található egyik legjelentősebb rákellenes hatóanyag. Mivel a gyógyszergyárak nem tudják ezt a természetes hatóanyagot szabadalmaztatni, ezért valószínűleg soha nem lesz belőle regisztrált rákgyógyszer” - olvasható a kötetben.

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

Egy Magyarországon eddig alig ismert vitamin új fejezetet nyithat a csontritkulás elleni küzdelemben. Újabb és újabb vizsgálatok erősítik meg, hogy a K-vitaminok egyik fajtája, a K₂-vitamin kulcsszerepet játszik abban, hogy a kalcium valóban a csontokba épüljön be, és ne rakódjon le az erekben.

A közelmúlt egyik nagy jelentőségű orvosi felfedezése a K₂-vitamin, melynek csontvédő hatását klinikai vizsgálatok mutatták ki. Ez a vitamin Magyarországon még szinte nem ismert, de Nyugat-Európában is csak az elmúlt pár évben ismerték fel, hogy milyen fontos szerepet játszik a csontok erősítésében.

35 éves kor után elkezdődik a csontvesztés

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

A kalcium fontos, de önmagában nem elég

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

1. Az önmagában szedett kalciumnak csak kis része jut el a csontokhoz. Ahhoz, hogy felszívódjon és hatékonyabban beépüljön a csontokba, szükség van K₂- és D-vitaminra is.
2. Az önmagában bevitt kalciumnak – K₂-vitamin nélkül – káros mellékhatásai lehetnek, pl. lerakódhat az erekben, és érlemezsedést okozhat. A kalcium úgy rakódik le az erek falán, mint a vízkő a csövekben. Ennek akár érszűkület vagy szívinfarktus is lehet a következménye. Ezért fontos a kalcium mellett megfelelő K₂-vitamin-bevitelről is gondoskodni.

A K₂-vitamin jó a csontoknak és az ereknek is

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

A három együtt hatásos

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

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

Miért ajánlott pótolni a K₂-vitamint?

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezetek képesek voltak zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor legelőn, kertben tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott, így ezek-

ben az ételekben (pl. marhahús, tej, vaj, tojás) ma már jóval kevesebb K₂-vitamin található, mint régen. Mivel a modern étrend nem tartalmaz elegendő K₂-vitamint, tanácsos pótolni ezt.

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

Albert Anna



TÁRSADALMI CÉLÚ REKLÁM

Hogyan készülnek *a pollentérképek?*

A www.met.hu és az oki.antsz.hu az allergiások számára minden bizonnyal a leghasznosabb információkat tartalmazó oldalak közé tartoznak, hiszen napi és heti bontásban számolnak be különféle gyomnövénycsaládok, illetve bizonyos gombák és penészfajták „aktivitásáról”.

Az ország négy pontján (Zalaegerszeg, Pécs, Budapest és Miskolc) elhelyezett mérőállomások csapdái hétnapos mintavételezésre alkalmasak. Az Országos Környezetegészségügyi Intézet (OKI) Aerobiológiai Monitorozási Osztálya által figyelt csapdából Budapesten naponta, a vidéki helyszíneken heti rendszerességgel vesznek mintát a biológusok. A Hirst-típusú térfogati mintavevőket a földfelszínhez képest 15-20 méterre helyezik el, a lombkoronaszint felett, hogy a fák ne akadályozzák a levegő beáramlá-

Az alábbi gyomnövények pollenkoncentrációjának adatait tartalmazzák a pollentérképek: parlagfű, alternaria, cladosporium, csalánfélék, kender, libatopfélék, pázsitfűfélék, üröm, útifű, lórom

sát. Ugyanebből az okból kifolyólag távol telepítik nagyobb „árnyékoló” falfületektől, és rendszerint lapostetőkre helyezik ki a csapdákat. A szerkezet 30-50 km sugarú körben képes monitorozni.

A levegőt beszívó pumpa 10 liter/perc teljesítményű, ez az emberi levegővételhez hasonló mennyiséget jelent. A csapdában lévő dobszerkezet felületén egy vékony műanyag szalag található, amelynek felületét ragadós anyaggal kenik be. A ragacos felületben tapadnak meg tulajdonképpen a levegő apró szennyeződései, így a pollenek is. A műanyag szalagból a laboratóriumban egy napnak megfelelő egységet vágunk le, majd fuxinnal festik meg a csíkot, aminek következtében az oldat a virágpor szemcséket pirosra, a gombás eredetű szennyeződések pedig barnára színezi.

A mikroszkóp alá helyezett mintákat négyszázszoros nagyítással, az adott napot kétóránként bontva „olvassák le”, és így különítik el egymástól az egyes pollentípusokat is, illetve jegyzik fel azok mennyiségét. A kétórás adatokat egy Excel összesítő függvény napi koncentrációvá egyszerűsíti, a jelentésekben már ezek az adatok jelennek meg.

❧ ■



Információs videó



Videónkon dr. Helfferich Frigyes beszél az allergiáról.
Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

SPONZORÁLT CIKK

Bijóhéjban: Térjünk vissza ahhoz, ami természetes!



A Bijó Szakáruház két szintjén bio- és reformélelmiszerek széles választékával várja az egészséges, tudatos életmódot követőket.

A lehetőségek tárháza

Budapestben, a XIII. kerületben található hazánk legnagyobb bio-, gyógy- és reformtermék szakáruháza, mely a test problémáira kínál gyógyírt. Az ide látogatók több mint 17 ezer bio- és reformterméssel tehetik színesebbé életüket. A gyógynövényektől kezdve a bioélelmiszereken keresztül a természetgyógyászati segédeszközökig minden megtalálható itt: könyvek, étrendkiegészítők, fogyókúrát támogató és különböző diétákhoz szükséges alapanyagok, aromaterápiás készítmények, babaápolási kozmetikumok, természetes alapú natúrkozmetikumok, valamint fűszerek széles skálájából válogathat az érdeklődő.

Különleges igényei vannak?

A Bijó gondolt azokra, akik ételallergiában szenvednek, ezért a glutén-, és laktózérzékenyek is

megtalálják a megfelelő készítményeket, kulináris különlegességeket, ugyanúgy, mint a paleo étrend követői, a vegetáriánusok és a vegánok.

A vásárlás további kényelmét pedig az ingyenes, zárt parkoló, a mozgójárda, a könnyen áttekinthető elrendezés és a meghosszabbított nyitva tartás is szolgálja.

A Bijó – nem csak a budapestieknek jó!

Hiszen a szakáruház termékpalalettája megvásárolható online is, kedvező árakkal, kényelmesen, otthonról a Bijó Webshopban. A megrendelt termékeket az ország bármely pontjára 48 órán belül kézbesítjük. Részletek és akciók a bijobolt.hu oldalon, illetve személyesen a XIII. kerület Róbert Károly út 96–98. szám alatt.

(X)

www.bijo.hu

CalciTrio®

az erős csontokért

3 az 1-ben

Kalcium ✓
K₂-vitamin ✓
D₃-vitamin ✓

Az erős, egészséges csontokért

Ajánlott ára
1799 Ft / 30db



Innovelle
PHARMA

www.calcitrio.hu

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

A napi ajánlott mennyisége
2 filmtabletta, ez összesen tartalmaz:
• 500 mg kalciumot
• 45 mcg K₂-vitamint
• 400 NE (10 mcg) D₃-vitamint

Amikor a bárányok hallgatnak...

A nyár és a kora ősz egyik legbosszantóbb velejárója az, amikor végre sikerül az utolsó szünyogot is „elcsípni” a szobában, ám aludni mégsem tudunk, mert a nappali meleg éjszakára sem mérséklődik. Milyen praktikákat alkalmazzunk, ha már unjuk a bárányok számolgatását? Pártai Lúcia meteorológus, biometeorológiai kutatásvezető, az eumet.hu vezetője válaszol.



Józan, „paraszi” ésszel is tudja az ember, hogy amennyire csak lehet, árnyékolni kell napközben a szobát, lefekvés előtt érdemes langyos vízzel zuhanyozni, és valahogyan relaxálni. Ennél azért többet is tehetünk a nyugodt pihenésért Pártai Lucia szerint:

– A gyógyteák fogyasztása a pihentető alvásért is javallt. De a fésített élettempóban vagy éppen a betegségekkel küzdő idősebb korban is sokkal többet tud használni, mint bármilyen nyugtató. A zöld tea tisztító hatása régről ismert, ez citromfűvel kombinálva kellemesen nyugtató hatású. Fogyasztható alkalmanként, de tanácsos napi szinten zsályás, orbáncfűves teát inni, természetesen ezt is citromfűvel gazdagítva. De tehetünk hozzá borsmentát is, amely mindenkinek jót tesz.

– Rendszeresen fogyasztva akár egyenletesen jó közérzet érhető el?

– A borsmenta sokat segít ebben. Az a baj, hogy amikor egészségesek vagyunk, nem foglalkozunk eleget a szervezetünkkel, a megelőzéssel: lusták vagyunk bibelődni teakeverékek készítésével. Bezeg amikor megbetegszünk, esetleg rájövünk, hogy valamilyen komolyabb baj van velünk, pánikszzerűen „eszünk-iszunk-kenünk” magunkra akármit, csak hogy megússzuk a dolgot. Pedig ha télen és nyáron nagy odafigyeléssel viseltetnénk szervezetünk méregtelenítésére, az immunrendszer erősítése iránt, kevesebb lenne a visszafordíthatatlanul súlyos betegség, de a meghűlés, a fáradtság tünetei is kevesebbszer jelentkeznének, vagy csak „futó kalandnak” tekintenék őket szervezetünk. Először tehát a lustaságot kell legyőzni. A szervezetünk egységként működik. Ha nem figyelünk rá folyamatosan, minden a megszokottól eltérő körülmény nyomásztóan hat rá. Kevesen tudják, hogy reggel a májunknak, az egyik legfontosabb szervünknek arra van szüksége, hogy 3-4, de inkább 5 deciliter vízzel átmoszuk. A vízbe

aszorbinsavat teszünk, ez patikákban kapható por alakban, és nem más, mint a tiszta C-vitamin maga. Ez segít kiüríteni az éjszaka kivált mérgeanyagokat. Ha tartunk attól, hogy munkába menet a buszon jelentkezze a vizeletürítési inger, érdemes felkelni kicsit korábban, nagyon megéri. Alkalmanként csináljunk tisztítókurát, akár kéthavonta. Répát, céklát, brokkolít, almát és ha van, kivít turmixoljunk össze, ezt reggelizzük. Ez biztosítja, hogy délelőttként a tápcsatornában semmi más nincs, csak ez a keverék vonul végig és megteszi jótékony hatását. Egyébként a lehűlés és felmelegedés nem annyira zavaró, mint a front. Az erős, fülledt, párás melegben a 36 fokos test hőleadását nem segíti a 35 fokos levegő. Egy nyári hajnalon a 36,5 fokos testünk a kinti 10-15 fokos levegőtől üdén friss lesz, ezt nyitott ablaknál, betakarozva is érezzük. A folyamatos regenerálás és a gyógyfűvekből készült pihentető, nyugtató teák nemcsak a kellemesebb alváshoz segítenek hozzá, de jó eséllyel csökkentik a melegfront okozta gyulladós megbetegedések esélyét, illetve a hidegfront okozta görcsökkel járó panaszok erősödését.

– Orvosmeteorológiáról már hallottam, de arról, hogy annak információit a gyógynövényekről szóló ismeretekkel bővítjük, még nem.

– Pedig ahogyan sükségszerű, hogy orvosok és meteorológusok végezzenek közös kutatásokat, ugyanúgy fontos, hogy lássuk: a természetes anyagok tiszták, ősidők óta jelen vannak az ember életében. Kíváncsi voltam, milyen szerepük lehet a jobb közérzet megteremtésében, ezért használok, alkalmazom őket. Ha megbarátkozunk velük, és a mindennapjaink részévé válnak, az elalvás is könnyebb és pihentetőbb lesz, és nem kell számolgatnunk a bárányokat.

Vincze Kinga ■

Inkább a levendula cseppjeit számolja

...ha ideges, feszült és alvászavarral küzd, hiszen a levendula valamilyen kiszérelésben legalább kéttucat egészségügyi problémára hoz enyhülést, így a felsoroltakra is. Aromamécesbe töltött illóolaj formájában a nehezen alvóknak esténként 10-15 cseppet érdemes párologtatni belőle. A levendula illóolajának hasonló adagját egy evőkanál tejszínbe vagy tejbe keverve és langyos vízbe öntve hasonló hatású, kellemes fürdő készíthető. Ha a masszázsolajra szavazunk, 1 evőkanál mandulaolajba 5 csepp levendula illóolajat, 1 csepp ylang-ylang és 2 csepp narancsolajat kell keverni.



Ne várd, hogy elmúljon – nem fog!

Tüsszögés, orrdugulás, könnyezés, duzzadt nyálkahártya – ezek az allergiás nátha, azaz a szénanátha tünetei, melyeket a pollen okoz. (Egyébként a szó latin eredetű, lisztet jelent.) Rosszul cselekszünk, ha elodázzuk a problémát, ha nem teszünk ellene. Sokan nem veszik komolyan, pedig a pollenallergia az életminőséget nagyon is befolyásoló betegséggé tud válni. A vírusok vagy baktériumok okozta egyszerű nátha elmúlik, míg az allergiás nátha nem, és kezelés nélkül elhúzódhat, idővel pedig allergiás asztma lehet a szövődménye. Amiben biztosak lehetünk, az az, hogy az allergia magától nem múlik el.

A múlt század elején a pollenallergia még Magyarország lakosságának alig egy százalékát érintette, mára már minden ötödik ember szenved ettől a betegségtől. Az érzékenyebbek már télen is tapasztalnak tüneteket, de a többség számára a nyár, az ősz hozza elő a tüneteket. A legismertebb allergén a parlagfű pollenje, a növény késő nyáron, ősszel virágzik.

Segít a pollennaptár

Mégpedig abban, hogy a panaszokat kiváltó növények virágzása mikor várható. Persze a legfontosabb, hogy allergológus szakorvostól kérjünk diagnózist arra vonatkozóan, hogy mire is vagyunk érzékenyek. Ugyanis

személyre szabott terápia kell ahhoz, hogy hatékonyan gyógyulhassunk. Bármilyen orrcsepp nem képes megszüntetni az orrdugulást, sőt károsan hathat a nyálkahártyára. Azonban egy olyan, amelyet alapos kivizsgálás után javasol az orvos vagy a gyógyszerész – csodát tehet. Az allergia egyébként nem más, mint az immunrendszer túlterhelése, hibás működése. Ezért van az, hogy az allergia pusztán tüneti kezelése nem helyes, mert a tünetek elnyomása akár súlyosabb betegségekhez is vezethet. A kivizsgálás azért is fontos, mert a légúti tünetek mellett ugyanaz a pollen ekcémát is okozhat. A bőrtünetek gyermekeken és felnőtteken egyaránt megjelenhetnek. Pollenszezonban,

főként a ruhával nem fedett területeken jelennek meg az ekcémás tünetek, így az arcon, a nyakon, kézfejen. Ezek kezelésére nagyon jó készítményekhez lehet már hozzájutni, tabletták, kenőcsök formájában. Persze csak a szakemberrel való egyeztetés után vásároljunk be ezekből! Egyébként körültekintőbb, a bőrt védő öltözködéssel, vékony, pamutból készült ruhadarabokkal csökkenthetjük a tünetek megjelenésének valószínűségét. Kevesen tudják, de az allergiára hajlamosaknak erősen javallott a gyakori hajmosás, mert a pollen a hajban megtapadva egész nap, de a párnára jutva éjszaka is irritálhatja a bőrt.

V. K. ■

hirdetés

HA-A-A-A-APCI!

Fokozott parlagfüveszély!

ALLIX a légút egészségéért

KAPSZULA

Torma, fokhagyma, gyömbér
antioxidánsokkal, C-vitaminnal

A népi hagyomány a 3 növényt a légút karbantartására régóta használja. A fokhagyma és a gyömbér támogatja

- a légúti nyálkahártyák egészségét, tisztaságát,
- a könnyű és tiszta légzés fenntartását,
- antioxidáns hatóanyagait kedvezőek az immunrendszer működésére.

Pharmaforte

A természet erejével

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

Szeptember közepén kapható lesz az **ALLIX-Forte 60db**, amely tartalmaz még görögzenát, cinket és D3-vitamint!

Iparág épült a hiszékeny betegekre

Dr. Csupor Dezső (35) már egyetemi tanulmányai alatt bekapcsolódott a Szegei Tudományegyetem Farmakognóziai Intézetének munkájába, különböző státuszokban azóta is ott dolgozik. Az orvosi kiadóknak fordító, gyógynövényekkel foglalkozó gyógyszerészt ismerősei olyan gyakran keresték meg: véleményezze az interneten terjedő egészségügyi témájú (ál)híreket és körleveleket, hogy úgy döntött, nem egyesével válaszol a beérkező e-mailekre, inkább néhány kollégájával együtt Ködpszikáló címmel blogot indít.

– Olyan típusú emberek dolgoznak a blogon, akiknek „nyitva van a szeme”. Ez nem mindenre jellemző, és itt nem a hétköznapi emberekre, a laikusokra gondolok, hanem a különböző hatóságokra, akik látják a szabálytalanságot, de becsukják a szemüket, és mennek tovább. Azoknak a dolgoknak, amikről írunk, rendszerint nem pozitív a végkicsengése, és ez nem azért van, mert ilyen negatív ember vagyok, hanem mert az internet világában az álhírek, tévhírek és a különféle butaságok propagálása miatt születő írások hatékonyabban terjednek, mint az értelmes szöveg.

Mely területeken kell a legmasszívabb ködökbe belepiszkálni?

– Főleg ott, ahol az embereket könnyű befolyásolni, és egyúttal sok pénz is mozog. Ott könnyű az embereket becsapni, ahol szeretnék, hogy becsapják őket. Ha valaki daganatos vagy más súlyos beteg, szalmaszálként kapaszkodik minden ígéletbe. Tudja, hogy a hagyományos kezelés nem száz százalékban hatásos, viszont kellemetlen, és ezért próbál mindenben hinni, ami ennél valami jobbat ígér. Egész iparágat építettek fel azok, akik ezt felismerték, és gyakorlatilag bármit el tudnak nekik adni. Nem kell azonban feltétlenül halálos betegségre gondolni, veszélyes terület a cukorbetegség, a reumatoid arthritis, a köszvény, mindaz, ami krónikus, súlyos, gyógyíthatatlan.

Megfigyelhető ezeknek a hoaxoknak (átveréseknek, álhíreknek) valamilyen életciklusa?

– Több mint két éve megy a blog, most már látom, hogy vannak dolgok, amik már többször visszaköszönnek. Ha tényleg nem hatásos egy szer, csak a marketing működik, az körülbelül fél évig tudja „vinni” a terméket. Hogy mennyi idő múlva jön vissza, az más kérdés, megjósolhatatlan. Sajnos könnyen átverhetők vagyunk, és ennek részben az az oka, hogy felkészületlenek vagyunk a nyomtatott szövegben megjelenő csúsztatásokkal szemben. Magyarországon egészen a rendszerváltásig volt egy ellenőrzött könyvpiac. Az került nyomtatásba, amit valaki lektorált. Én a cenzúrával nem értek egyet, ez a szépirodalomban borzasztó lehetett. Viszont a tudományos irodalomnak adott egyfajta minőséget. Most már nemcsak a Facebookon terjedhet bármi, szép számmal adnak ki könyvnek tűnő tárgyakat, amelyekben valójában Facebook-sületlenségekkel egyenértékű állítások szerepelnek. A nyomtatott betűnek Magyarországon még becsülete van, főleg, ha – bármilyen ismeretlen – doktor vagy professzor nevét belekomponálják a szövegbe, akkor az szentírás.

Vannak még ilyen kommunikációs trükkök, amelyeket bevetnek ellenünk?

– Ami mindig gyanús kellene, hogy legyen, ha egzotikus helyről származó terméket akarnak eladni. Nem azt mondom, hogy mindig átvágás, de ott sokkal nagyobb erre az esély. Amikor azt írják például, hogy egy csendes-óceáni szigetről behozott gyümölcsről van szó, amiről eddig senki nem hallott, ott azért érdemes elgondolkodni, vajon ok nélkül nem hallottunk-e a termékről.

(Kíváncsi rá, hogy milyen egyéb kommunikációs trükkökkel „buktatják le” magukat a családok, be vannak-e vizsgálva Magyarországon az étrend-kiegészítők, vagy hogy ér-e valamit, ha feltüntetik egy készítmény dobozán az összetevőket? A dr. Csupor Dezsővel készített interjú teljes szövegéért látogasson el a www.gyogyhir.hu weboldalra!)

Goldvári István ■

Görccsoldónak és koktélba is jó

Kezdjük a jó hírrel: a menta, ez a közkedvelt fűszer- és gyógynövény nem igényel különösebb gondoskodást, ezért akár a Mojito koktél alapanyagának, akár szósznak szánjuk, nem kell sokat pepecselnünk azért, hogy saját miniültetvényvel rendelkezessünk.

Egészen új íznyalakatokat képes elővarázsolni a szakács a levekből, ha nem hagyja ki a mentát a receptből, de zselékhez, szirupokhoz, fagyaltokhoz is bátran lehet használni. Nem kell rá a nap huszonegy órájában odafigyelni, szakértők általában inkább arra figyelmeztetnek, hogy ha magára hagyjuk (persze az öntözést nem elhanyagolva), akkor túlbujánzik, esetleg a kert többi növényét is veszélyeztetve terjeszkedésével. Erkélyen vagy a konyhában cserépben nevelve azonban mindentől nem kell tartanunk.

P. K. ■

Levelét szétmorzsolva jellegzetes illata van

A menta számára ideális hőmérséklet: 10–24 °C

Közepes páratartalom mellett érzi a legjobban magát

Fényigénye viszonylag magas

Talajtípus: jó minőségű általános virágföld

Gyógyhatása: élénkít, frissít, elősegíti az emésztést, enyhíti a puffadást és a hányingert, serkenti az epeműködést

hirdetés



Sárvár Fürdő - minden évszakban

Forró szaunák, különleges felöntések, aromaolajos testmasszázs - valahogy így néz ki egy ideális wellness hétvége egy királyi fürdőben. Sárvár, ahova évtizedek óta gyógyulni járnak, és amely most már nem csak a reumások gyógyhelye, hanem a család minden tagjának kedvenc fürdője.

A fürdő kialakításakor az volt a cél, hogy legyen olyan tér, ahová a gyógyulni, pihenni érkezők elvonulhatnak, és legyen olyan is, ahol a lubickoló, csúszdázó gyerekek is jól érezhetik magukat. Így aztán a gyógyfürdő szárny egy folyosóval van összekötve a családi élményfürdővel, így a generációk külön, de mégis együtt tudnak

fürdőzni. Aki pedig többnapos fürdőkúrára vágyik, annak a fürdő reumatológus szakorvosai személyre szabott kúratervet készítenek, melyet még az OEP is támogat.

A wellness centrumban mindenki kedvére kényeztetheti magát a több mint ötvenféle wellnesskezelés, köztük a Shiatsu, a lávaköves, a pránanadi, vagy a tibeti hangmasszázs által. A szauna-világ a fürdőn belül egy önálló szigetet képez: finn szaunák, bioszauna, gőzfürdők, aromakabinok, Kneipp medence, élményzuhanyok és óriásjacuzzik közül válogathatnak a szaunázás szerelmesei.

www.sarvarfurdo.hu

VitalMED
HOTEL SÁRVÁR
www.vitalmedhotel.hu

Szálloda a sárvári fürdő épületében

11.800 Ft/fő/éj - től

Az ár tartalmaz 2 napra szóló korlátlan fürdő-szauna és fitness belépőt, bőséges büféreggelit, kávé- és teabeképzést a szobába.



Ekként árulja portékáját a kuruzsló a Süsü, a sárkány című mese-filmben, csak éppen nem kérdő-, hanem felkiáltójellel. Nem a mesében, hanem előző történelmi korokban pedig a szemölcskrémet kotyvasztottak volt szemölcs ellen, az álmatlanságra álmatlanság elleni „áfium” dukált. Régebben a faluban a bölcs asszony mondta meg, hogy mire mit kell szedni, hozzá fordultak tanácsért.

Sárkány ellen sárkányfű?

hirdetés

Lézeres látásjavítás az **OLVASÓSZEMÜVEG ELLEN**

ÉLETRE SZÓLÓAN SZEMÜVEGEK NÉLKÜL!

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

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

focus medical

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

GYH-14-09

Változnak az idők: ma már az internet világában keresünk rá, hogy a tüneteink szerint mi lehet a bajunk, és máris keresünk hozzá orvosságot is. De vajon hová vezet ez? Egy hipochondernek az internet fokozott veszélyeket tartogat, átlagban mindössze négy kattintás után halálós betegként diagnosztizálja magát. A jelenségnek külön neve is van: cyberhondria, azaz a téves netes öndiagnosztizálás okozta szorongás. Dr. Ormay István, pszichiáter, pszichoterapeuta jól ismeri ezt a problémát.

– Régen a faluban az emberek tudták, ki mihez ért, és ki miben hiteles. Ma a „falu” virtuális közösséggé szélesedett, az internet kitágította az ember lehetőségeit, a „falu kívülről” is lehet kérdezősködni, ugyanakkor a szűrők elmaradtak. Nehéz kiigazodni, és akár életveszélyesen el is lehet tévedni. Nem elég az embereket informálni, hozzá kell segíteni őket ahhoz, hogy hasznosítani is tudják az információkat. Nézzük, mi a folyamat lényege egy hétköznapi esetben: az orvos kivizsgál, felállít egy diagnózist, és megmondja, mit kell tenni. Gyógyszeres kezelést javasol és életviteli tanácsot ad, a páciensnek pedig van módja vissza-kérdezni, ellenőrizni, jól érti-e, hogy miként gyógyulhat. Van személyes kapcsolat, amelyben az orvos, a gyógyító viszontválaszokat ad, és eligazít abban, hogy bizonyos információkat miként hasznosítsunk. Ezzel szemben az internet tele van tünetlistával: ha ezt és ezt észleled, akkor ez és ez a bajod – ez nagyon ijesztő. Rengeteg olyan tünete van a betegségeknek, amelyek önmagukban véve nem is tünetek: egy kis szájszárazság, enyhe fejfájás annak a kísérőjelensége, hogy élünk. Ha ezeket valaki együttes tünetlistaként tekinti, akkor elkezd szorongani, hogy baj van, és nincs senki, aki megnyugtató. Az emberek magányosan interneteznek, aki hajlamos rá, egyre szorongóbbá válik. Laikus-ként olvas, másképp értelmez egy konkrét tünetet, mint egy szakorvos.

Gondolta volna? Érdekességek a hipochondriáról

Korszakfüggő félelmek

A feljegyzések szerint a 17-18. században mellkasi fájdalomról és a különféle szívproblémákról (szívneurózisról) panaszkodtak leginkább a képzelt betegek, míg a 20. század első éveiben a szifiliszről rettegve látogattak el orvosukhoz. Már ebből is sejthető, hogy a hipochonderek önkéntelenül is az aktuális népbetegségek tüneteit vélik felfedezni magukon. Jelenleg így a különböző ráktípusok és az AIDS kerültek előtérbe.

Túl sok információval rendelkeznek

Legalábbis az átlagnál általában iskolázottabbak és fiatalabbak egy adott népesség hipochonderei egy 2012-es amerikai felmérés adatai szerint. Ez pontosan azt jelenti, hogy 82 százalékuk 18 és 29 év közötti, 84 százalékuk diplomás. Jól is keresnek, hiszen 77 százalék átlagos évi jövedelme meghaladja a 75 000 dollárt. A németek közül 31 millió beteg rendszeresen visszatérő tüneteit tartják a hipochondria velejárójának (az ország teljes lakossága mintegy 82 millió fő), 48 millió japán fél nemlétező betegségétől (127 millió lakosból), a legtöbbre az Egyesült Államokban becsülik a számukat, 110 millióra, ami a teljes népesség 35%-ának felel meg.

Az öndiagnosztizálás és a szakorvoshoz fordulás két véglete között az interneten elérhető tanácsadó orvos fontos szerepet tölt be. Foglalkozom én is ezzel, hihetetlenül nehéz és izgalmas feladat. A páciens megírja a problémáját, amely nagyon kevés ahhoz, hogy szakmai véleményt mondjunk, és tilos is ennyiből diagnózist felállítani. De arra jó, hogy nagyjából meghatározzuk, milyen természetű problémáról van szó, és a megfelelő helyre továbbirányítsuk az illetőt. A szó jó értelmében diszpécseri funkció ez, azon túl, hogy a válaszoknak felvilágosító szerepük is van. Lényeges, hogy a válaszoló orvos hitelességéről meggyőződjünk. Olyan portálokat keressünk, ahol az ember megtalálja, hogy kik azok, akik az oldalt üzemeltetik, milyen szellemben, milyen szakmaisággal, hitvallással teszik ezt. Meg lehet keresni, hogy az illető orvos például tagja-e az orvosi kamarának, utána lehet keresni, hogy tényleg gyakorló orvos-e. Az interneten ugyanis bárki bárkinek kiadhatja magát, tulajdonképpen soha nem tudhatom biztosan, hogy mivel kommunikálok – egészséges gyanakvással, fenntartással kell fogadni mindent, ami a netről jön. Az, aki csak egy kicsit is szorong – sajátos információfeldolgozási rendszerrel bír. Úgy kell elképzelni, mintha egy szűrőt tenne fel a szemére: aki keres, az talál, vagyis ki tudja választani, akár orvosi kézikönyvből megerősíteni, hogy valódi baja van. A hálóméret szerint hat kattintással, hat megfelelő kapcsolat révén elérhető az angol királynő. Ez így meredek, de matematikailag igazolható. A betegségtudatos ember minden kattintással jobban megerősödik abban, hogy beteg. Ez aztán tovább dolgozik benne, és még aggodóbbá, és magányosabbá válik. Ennek az új jelenségnek az is az oka, hogy az orvosoktól és az ellátórendszertől is félünk. Ismerjük a mondást: csak oda ne kerüljön az ember... Az is igaz, hogy az ember sokszor szégyelli a baját, és félelmében nem mer elmenni a rendelésre. Vagy vannak, akik az interneten alternatív megoldásokat keresnek, mágikusan gondolkodnak, emiatt esetleg valóban előrehaladott stádiumban kerülhetnek orvos elé. Mindezekből az is következik, hogy az internet visszatartja az embereket a betegség időben való felismerésétől és szakszerű kezelésétől. Ősi reflex, hogy halottnak tettettem magam, mozdulatlanra dermedek, beolvadok a környezetembe, úgy álcazom magam, hogy nem ugrálok, nem csapok zajt, úgy teszek, mint a többiek, és akkor nem lehet bajom. De ez sajnos nem így van. Más berendezkedésű társadalmakban, ahol nem virtuális, hanem valódi közösségi életet élnek, például a keleti kultúrákban, ahol az emberek foglalkoznak egymással, kevesebb a szorongásos és a képzelt beteg. Nekünk is jobban egymásra kellene hangolódnunk, jobban kellene egymásra figyelniük.

Vincze Kinga ■

a hipochonderek tüneteiről

Igazságot

A hipochonderek száma folyamatosan nő, nagyjából 5% körüli tehető a számuk. A képzelt betegek valóban képesek komoly tüneteket is produkálni, illetve valóban jelentkező tüneteik okait nagyítják fel. Bár igazi problémájuk igazából lelki, és leggyakrabban a betegségekkel való félelem, a szeretethiány vagy a figyelem hiánya a legfőbb kiváltó okai, a jelentkező fej- és gyomorfájástól valóban szenvednek, és természetesen a hányást vagy hasmenést sem csak kitalálják.

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 1011

- Teljesen ártalmatlan az egészségre, alkalmazhatják infarktuson átesett és cukorbeteg férfiak is
- A versenytársakkal szemben a legmagasabb a hatékonysága: 97% - os
- A VEP készülék nyújtja a legbiztosabb garanciát, hogy sohasem fog partnerével szemben kudarcot vallani
- A merevedés eléréséhez szükséges idő minimális, kb. fél 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

mobil-web:vep.qr-website.com

VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK VETÉLYTÁRS NÉLKÜL
Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemi életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti! Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszonéves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk! A VEP készüléket – aktusokon kívül – terápiásan is alkalmazhatjuk, fiatal férfiaknál így méretnövelésre, idősebbeknél a sorvadás elkerülésére a leghatékonyabban!

RADIKÁLIS PROSZTATAELTÁVOLÍTÁSON ÁTESETT FÉRFIAK SZÁMÁRA IS A VEP KÉSZÜLÉK JELENTI A LEHATÉKONYABB SEGÍTSÉGET AZ EREDMÉNYES SZEXUÁLIS ÉLET ÉRDEKÉBEN!

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenné teszi a merevedés létrehozására kifejlesztett drága, – és akár súlyos mellékhatásokat okozó –, gyógyszerek vagy más „csodaszerek” szedését! Szakorvosok is ajánlják, és már több mint húsz éve folyamatosan bizonyít, sok ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbizalmát, életkedvét!
„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!!!”

A vesemedence gyulladása

Vesénk a hasüreg hátsó részén, a hashártya mögött, a gerinc két oldalán elhelyezkedő páros szervünk; feladata egyebek mellett az anyagcserére során keletkező, vízben oldódó salakanyagok eltávolítása, valamint a só- és vízháztartás szabályozása. Egyik része, a vesemedence felel a vesében képződő vizelet összegyűjtéséért és elvezetésért. A vesemedence gyulladása gyermekeket és férfiakat, férfiakat és nőket egyaránt érinthet.



Információs videó



Videónkon dr. Fischer Gábor beszél a húgyúti fertőzésről. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

A betegség előfordulási aránya a nemmel és a korrallal egyaránt változik. Újszülöttek esetében fiúknál gyakoribb, később a kislányoknál. 15 és 45 év között jellegzetes női baj, míg 60 felett a férfiaknál nő meg a számuk.

Ennek magyarázata, hogy a vesemedence-gyulladást leggyakrabban a bélrendszerből származó baktériumok okozzák. Ezek a húgycsövön át kerülnek a húgyhólyagba, majd onnan a húgyvezetékeken keresztül a vesemedencébe érkeve okozzák annak gennyes gyulladását. A nők már jelzett nagyobb érintettsége annak tudható be, hogy húgycsövük rövi-

8 tipp a vesebetegségek megelőzéséért

- 1. Tartsa fitten és aktívan saját magát!**
Miért? Segít csökkenteni a vérnyomást.
- 2. Rendszeresen ellenőrizze vércukorszintjét!**
A cukorbetegség felénél fejlődik ki diabéteszes nefropátia.
- 3. Ellenőrizze vérnyomását!**
Mennyi a normál vérnyomás? 120/80 Hgmm.
- 4. Étkezzen egészségesen és vigyázzon a testsúlyára!**
Elsőként csökkentse a sóbevitelt! A napi ajánlott mennyiség 5-6 gramm.
- 5. Fogyasszon bőségesen vizet!**
Mennyit? Naponta két liter víz elfogyasztása ajánlott.
- 6. Ne dohányozzon!**
Növeli a vesedaganatok kialakulásának kockázatát 50%-kal!
- 7. Ne használjon rendszeresen vény nélküli gyógyszereket!**
Alkalmasszerűen nem ártanak, de például károsan hatnak a vesére a kórnikus fájdalomra orvosi ellenőrzés nélkül szedett fájdalomcsillapítók.
- 8. Ellenőriztesse vesefunkcióját, ha**
 - cukorbeteg
 - magas vérnyomása van
 - túlsúlyos
 - ön vagy egyik családtagja vesebetegségben szenved!

forrás: www.vesebetegseg.hu

debb a férfiaknál. A 60 feletti uraknál viszont a prosztatata-megnagyobbodás okozhat gondot: a szerv megnövekedése miatt a vizelet pang, így növekszik a fertőzés kockázata.

Hasonló ok (azaz a vizelet pangás) miatt rizikótényező a vesekő is. Az is ismert, hogy hajlamosít a vesemedence-gyulladásra a cukorbetegség, illetve a legyengült immunrendszer, valamint hogy a baktériumok nemcsak a bélrendszerből származhatnak, hanem például szexuális fertőzésből is eredhetnek. Nem ritka, hogy a gyulladásért felelős kórokozók a vérárammal kerülnek a vesemedencébe a szervezetben valahol másutt kialakult fertőző gócból, így például egy petefészek-, epehólyag- vagy mandulagyulladás következményeként.

A betegség akut változata felnőtteknél hirtelen jelentkező magas lázzal kezdődik. Ezt nem egyszer kíséri deréktáján jelentkező fájdalom, gyakori vizelés, illetve az azt kísérő csípős érzés. Egyes páciensek a hasi izmok erős feszüléséről számolnak be, másokban heves fájdalomrohamokat válthat ki a húgyvezeték görcse. A kicsiknél nehezebb észrevenni a vesemedence-gyulladásra utaló jeleket, mert a tünetek enyhébbek.

hirdetés

DrotavEP

drotaverin-hidroklorid



Hagyja meg a görcsöt a fának!



- Epekő, epegörcs,**
- vesekő, hólyaghurut,**
- gyomor-, bélgörcs,**
- nőgyógyászati görcsös fájdalmak csökkentésére.**

Vény nélkül kapható, drotaverin tartalmú gyógyszer.

A kockázatok és mellékhatások tekintetében olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

1044 Budapest, Megyeri út 52. Tel.: 06-1-233-0063 Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@extractumpharma.hu

www.extractumpharma.hu

EPHR_DR01_2014_07

hirdetés

ROWAtinex[®] lágy kapszula

belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedések és tüneteinek kezelésére
- Vesekő vagy húgyvezetékben lévő kő esetén
- Újboldi kőképződés
- Görcsoldó (vesekő, húgyvezetékben lévő kő esetén)
- Gyulladáscsökkentő
- Enyhe húgyúti fertőzések esetén (vizeletválasztás elősegítése, enyhe antibakteriális hatás, görcsoldás)
- Növényi eredetű, tisztított hatóanyagok

Cseppek:
gyors hatás

- pl. görcsoldás
- kockacukorra, egyéb élelmire cseppentve, bőséges folyadékkal leöblítve



Kapszula:
kúraszerű kezelésre

Vesekímélő étrend:
www.satco.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

satco

www.satco.hu

SATCO Kft.
Tel.: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA

www.rowatinex.hu

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERÜBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah

www.stannah.hu



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

Bőrbe tapadva



Német kutatóknak sikerült filmre venniük, hogyan hatol be a kullancs különleges szájszervével az áldozat bőrébe. A hír jelentősége túlmutat önmagán: talán az új ismereteknek köszönhetően hatékosabb védelmet sikerül kidolgozni a „kullancstámadások” ellen.

A mikor élősködőkről hallok, mindig eszembe jut a graffiti: Noé, a szűnyög tévedés volt! Hozzátehetnénk: a kullancs is. Amióta világ a világ, minden magasabb rendű faj komoly küzdelmet folytat az élősködők ellen. Azonban minden magasabb rendű biológiai rendszer, mint amilyen például egy emberi szervezet, nagyon komplex módon él együtt egészen alacsonyrendű lényekkel, amelyek egy része – például a bélrendszerben élő baktériumok – az immunrendszert erősítik, míg mások jószerevével csak élősködnek rajta.

Mára a kullancs (*Ixodes ricinus*) két nagyon súlyos betegség hordozójává vált, vagyis benne is élősködnek alacsonyabb rendű baktériumok, a Lyme-kór és a fertőző agyvelőgyulladásé. E betegségeket hordozó apró lények eleinte az Urál-hegység környékén szaporodtak el, napjainkra egészen Európa nyugati érdeibe is eljutottak, és egyre nagyobb arányban található köztük fertőző egyed.

Bőrre tapadva

A kullancs szájszerve két oldalán, miként a az elektronmikroszkópos felvételen látható, egy csőszerű páros csáprágó (chelicera) fokozatosan, mintegy ötször-hatszor előre-hátra húzva hatol be a bőr alá, majd lehorgonyoz ott, s a lándzsaszerű alsó állkapocscsal (hypostoma), amelyet kívül borotvaéles fogazat egészít ki, a lehető legmélyebben megtapadva elkezd szívni a vért. Így körülbelül egy hétig táplálkozik, egyre nagyobbra hízva magát. Főleg kutyákon látni néha egészen döbbenetes méretűre puffadt, akár borsószem nagyságú vérszívókat. De ha az ember nem veszi észre magán, rajta is hamar meghízik. A Lyme-kórt terjesztő baktériumok (*Borellia* spp.) a kullancs belében élősködnek, s körülbelül az első nap után tudnak bejutni a gazdaállat vagy ember vérrendszerébe, ahol egészen furcsa tüneteket, legelőször is körkörös, atollszerű bőrpírt okoznak, hogy az elhanyagolt vagy észre nem vett gyulladásokról ne is beszéljünk. Más a helyzet a fertőző agyvelőgyulladással, az ellen ugyanis

létezik védőoltás, ha nem is a legolcsóbb. Sajnos három évenként nem árt megújítani, mivel a szervezett védelem nem végleges.

Remények és kétségek

Dania Richter, a berlini Charité Orvostudományi Egyetem kutatója, a fenti felfedezés publikálója reménykedik, hogy a behatolás pontos mechanizmusának ismerete segít abban a harcban, amelyet a veszélyes élőlény ellen folytat az ember. Tulajdonképpen ugyanis azt kellene megakadályozni, hogy az élősködő mélyre fúrja magát a bőrbe, hiszen akkor nem tudná kórokozóit a gazdaszervezetbe juttatni. Viszont addig is, míg az orvostudomány és a géntechnika valamit kitalál ez ügyben, nem árt az óvatosság. Mivel a kullancs nagyon kicsi, éppen ezért észrevétlenül bejut a ruházat és a bőr közé. Szerencsére viszont nagyon lassan halad, így ha a kiránduló a természetben, mondjuk kétóránként ellenőrzi magát, akkor meg tudja akadályozni a veszélyes kis lény megtapadását. Persze nem árt a zárt alsó ruházat, és a különféle ellenszerek (kullancs számára ellenszerves illatanyagok spray-kben, kenőcsökben, illetve szájon át bevett B-vitaminok) használata sem, amelyek szintén távol tarthatják a kullancsokat. Fontos tudni azt is, hogy nem a fáról pottyán a legtöbbjük a fejünkre, hanem a talaj szintjéről, füvekről, alsó bokorágakról jut az emberre, s különösen sok található ott belőlük, ahol jól látható vadcsapások vannak. A másik lényeges probléma, hogy a levetett ruhában lappangva pár napig életben maradhat, ha nem mossák ki azonnal. E sorok szerzőjével már előfordult, hogy két nappal az erdei kirándulás után talált magán egy vitális darabot. S még egy, hogy a kullancsok terjedése miatt ma már nem kell erdőbe menni ahhoz, hogy összeszedjünk egyet-kettőt. Városi parkokban, bokrosabb, városszéli kertekben éppúgy lesben állhatnak. Figyeljünk rájuk itt is!

A. I. ■

Hobbisport kontra térdízület

Az, hogy az ízületeket, köztük a térdízületet tönkreteszi a túlzásba vitt mozgás és az elszabadult testsúly, ugyanakkor ízületeink védelmében ajánlatos mozognunk, csak látszólagos ellentmondás. Rendszeres kímélő mozgással – mondjuk napi félórás sétával – sokat tehetünk egészségünkért. Ennek magyarázata, hogy a normál terhelés javítja a porcok anyagcseréjét, s így az ellenállóbbá válik a sérülésekkel szemben.

Az elsődleges ízületi kopás akár a beteg harmincas éveiben is jelentkezhet, ám jellemzően leginkább 45-50 éves kor tájékán okozza az első komolyabb problémákat. A 65 év felettieknek már a 70%-a szenved a porckopás tüneteitől. A másodlagos ízületi kopások, tehát a sport- vagy baleseti sérülések miatt bekövetkező kopások nagy részét a nem átgondolt testmozgással okozzuk saját magunknak.

A térdízületi artrózisos betegek csaknem 50%-a túlsúllyal küzd. Gyakori forgatókönyv az elhízást követően, hogy valaki „új életet kezd”, és beszerezve egy futócipőt, amely rendszerint olcsóbb kivitele miatt alkalmatlan erre, betonos terepen futni kezd. Sokkal inkább a (szoba)kerékpározás vagy az úszás javallottak ebben az esetben, hiszen előbbi mozgásforma kevésbé, utóbbi egyáltalán nem terheli a térdízületet.

Mindenképpen érdemes áttérni futásról ezekre a sportágakra, amennyiben a megterhelést követően gyakori fáradtságérzésre panaszkodunk – nem fájdalomérzettel kezdődik ugyanis a porckopás folyamata! Amikor jelentkezik, akkor is először tompa, majd a mozgás indításakor bekövetkező éles fájdalom az, ami gyanakvásra adhat okot. Ne tévesszen meg senkit, ha nyugalmi helyzetben rendszerint nem jelentkezik a fájdalomérzet, ez nem a javulás jele, ekkor már biztosak lehetünk abban, hogy „bejárótódás előtt”, a reggeli órákban a lépcsőzés vagy akár maga a felkelés is komoly nehézségekbe fog ütközni.

A. P. ■

Egy kis anatómia -- így épül fel az ízület

Az ízület tulajdonképpen két csont találkozására, az egyik vége az ízületi fej, a másiké az ízületi árok, amelyben az előbbi elmozdul, elfordul. Mindkettő porccal borított, közöttük pedig az ízületi üreg foglal helyet. Ebben az üregben található az ízületi folyadék, amely az „olajozott” mozgást biztosítja. Az egész rendszert a rendkívül finom ideghálózattal álló és kiváló vérellátású ízületi tok veszi körbe, a csontos végeket ízületi szalagok tartják össze. A mozgás során nem más történik, mint hogy az ízület porccal borított részei elcsúsznak egymáson.

hirdetés

LEGYŐZVE AZ IZOMFÁJDALOM
IZOMGÖRC, IZOMMEREVSÉG, IZOMFESZÜLÉS

A Perskindol orvostechnikai eszköz.
A termék 100% természetes eredetű, nem tartalmaz kémiai adalékanyagot, nem tartalmaz szilíciumot, nem tartalmaz szilíciumot, nem tartalmaz szilíciumot.
Bőrvérzésmentes használati útmutató: 2014.05.15. IWO/PERSKINDOL/2014/28

Gyártja: Vifor Pharma
Route de Mancy 10, CH-1752 Villars-sur-Glâne, Suisse

Forgalmazza: Ewolpharm AG Magyarországi Kereskedelmi Képviselete
1021 Budapest, Budokaszár út 72/E.
Tel.: +36 1 200 4650, fax: +36 1 398 0314
E-mail: info@evolpharm.hu

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

Kis vitaminhatározó

Mert a kevésbé ismert vitaminok is nélkülözhetetlenek!

A vitaminokról mindenki tudja, milyen fontosak az immunrendszer zavartalan működéséhez. Az A, C, D, E vitaminokról és néhány B-jelűről már az óvodások is fűjják szinte, hogy mit előzhetünk meg bevételükkel, és milyen tüneteket okoz hiányuk. Alábbi összeállításunkban bemutatunk néhányat az ábécé végén található betűkről elnevezett vitaminok közül. Tegye a szívére a kezét! Ugye nem tudja, mire jó például az U-vitamin?

K

A zsírban oldódó K-vitamin csak rövid ideig raktározódik az emberi szervezetben, márpedig nélküle vérzékenység, véralvadási zavarok alakulhatnak ki. A vitaminnak két fajtáját különböztetjük meg: a K₁-et a vegyes táplálkozás révén juttatjuk szervezetünkbe, míg a K₂ a bélben keletkezik jótékony hatású bélbaktériumok segítségével, esetleg mesterséges formájában lehet még a szervezetbe juttatni. A K₂-vitaminnak kettős szerepe van a csontok kalcium-egyensúlyának fenntartásában.

A csontállomány metabolizmusában a túlzott kalcium-kioldódást képes moderálni és az osteoporózis kialakulását gátolni. Másrészt a vérből fokozott intenzitással beépíti a kalciumot a csontokba, ezzel növeli a csontok sűrűségét, töréssel szembeni ellenálló képességét.

A szervezet számára szükséges kalciummennyiséget az étkezés gyakran nem pótolja, különösen idősebbek, nők, kismamák esetében. Az étrend-kiegészítővel bejuttatott kalciummennyiség jobb felhasználását, csontokba való beépülését segíti a K₂-vitamin.

L

Tulajdonképpen többes számba kell tenni, hiszen ezek úgynevezett bioflavonoidok. Elősegítik a fogíny gyógyulását, javítják az immunrendszer védekezőképességét a fertőzésekkel, vírusokkal szemben. C-vitamin szedése mellett enyhítik a klimax során fellépő hőhullámokat. Központi szerepet játszanak a C-vitamin felszívódásában. A következő ételek tartalmazzák természetes formában: citrom, narancs, grapefruit, csipkebogyó, sárgabarack, szőlő, szilva, paprika, cseresznye, szeder, fekete ribizli.

T

A T-vitamin feloldása lehetne Titokzatos is, hiszen a troxerutinról eddig teljes bizonyossággal annyi jelenthető ki, hogy csökkenti az ödéma okozta tüneteket, és ennek a vitaminnak is fontos szerepe van a vérzékenység kialakulásának megakadályozásában. A mindennapokban a tojás sárgájában és a szeszamagban találkozhatunk természetes T-vitamin-forrással.

U

Igazából a methioninsavak családjába tartozik, tévesen kapta felfedezésekor az U-vitamin nevet. Hiánytünetei: nyálkahártya-problémák, gyomor- és bélfekélyek, illetve az immunrendszer legyengült állapota. A nyers káposztában található meg természetes formájában, egyébként orvosi rendelvényre felírt kapszulákból pótolható. Elősegíti a gyomor és a bélrendszer sérült nyálkahártyájának regenerálódását, javasolják bevételét aranyér, a genitáliák bakteriális fertőzése, cukorbetegség, nőgyógyászati problémák esetén, és fokozott adagokban írhatják elő az alkohol- vagy kábítószerfüggés gyengítése céljából.

J. P. ■

Pharmaforte **ÚJDONSÁG!**
K₂-vitamin-Forte
étrend-kiegészítő
A CSONTRENDSZER VITAMINJA!

100 µg K₂-vitamin / kapszula
Szükséges naponta

- a csontok és a fogak egészségéhez,
- a kalcium-beépülésével a megfelelő csontsűrűséghez,
- a normál véralvadáshoz.

Fokozott kalciumigény esetén fontos segítség!

Hatóanyaga:
Természetes eredetű K₂-vitamin (menakinon-7, MK-7)

Napi ajánlott dózis:
1db kicsi lágyjelatin kapszula

Hazai gyártású termék

Kapható patikákban (Erzsébet-kártyára is), bioboltokban.
Tel: +36 (30) 2100-155, www.pharmaforte.hu

Aranyanyu kerestetik!

Szeptember 21-ig lehet jelölni a környezetünkben élő, értünk, gyermekeinkért, barátainkért, közösségünkért nap mint nap sokat tevő orvosnőket, pedagógusokat vagy egészségügyi szakdolgozókat a Richter Aranyanyu Díjra. November elején mutatják be a www.aranyanyu.hu weboldalon a nagyközönségnek a 12 döntős Aranyanyu portréfilmjét, és november 20-án derül ki, hogy közülük kik vehetik át a díjakat.

A 2011-ben Rác Zsuzsa író és a Richter Gedeon Nyrt. által létrehozott Magyarországon egyedülálló kezdeményezés mára bizonyítottan elérte célját: a zsűri eddig 21 rendkívüli nőt részesített elismerésben kitartó, szível-lélekkel végzett, mások számára is példaeértékű munkájáért. Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője szerint: „Amikor útjára indítottuk a Richter Aranyanyu Díjat, titkos vágyunk volt az is, hogy a díjazottakkal egyéb kapcsolódási pontokat is találjunk. Ma már több olyan Aranyanyunk van, akivel megtaláltuk az együttműködési lehetőséget. Ez nem volt nehéz feladat, hiszen egészségügyben és oktatásban dolgozó nőket díjazunk, és ez a két terület a Richter Gedeon Nyrt. felelősségvállalásában meghatározó szerepet tölt be.” Az alapítókön kívül a zsűri tagjai: Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívó, Dobó Kata színésznő, dr. Gyarmati Andrea olimpikon és Kriston Andrea, az Intimtorna módszer kidolgozója.

Mit kell tennie annak, aki jelölni szeretne?

Az ajánlásokat három kategóriában várják a www.aranyanyu.hu honlapon szeptember 21-ig. Egy személyes történetben kell bemutatni a jelölni kívánt orvosnőt, pedagógust vagy egészségügyi szakdolgozót. A rövid írásban meg kell jelennie a jelölt elhivatottságának, odaadó személyiségének. A beérkezett jelölésekből kategóriánként négy, tehát összesen tizenkét döntős Aranyanyut választanak ki. A jelöltekről portréfilm készül, ennek alapján internetes szavazással a nagyközönség dönthet arról, hogy kik kapják meg idén a díjat. Emellett a hatagú zsűri is odaítél minden kategóriában egy díjat, így összesen hatan vehetik át a novemberi díjátadón a Richter Aranyanyu Díjat és a vele járó, személyenként 200 ezer forintos pénzjutalmat. Az idei díjazás folyamata már nem csupán asztali számítógépen, hanem bármilyen internetes böngészésre alkalmas eszközön követhető, illetve szavazat is leadható, ráadásul a jelölők között értékes nyeremények is gazdára lelnek. Szintén fontos újtása a 2014-es évnél, hogy a közönségszavazás is a www.aranyanyu.hu oldalon történik, érdemes tehát csatlakozni a közösséghez, és figyelemmel kísérni a bizonyára negyedszer is sok izgalmat, fordulatokat tartogató eseményt.

S. H. ■



Információs videó



Videónkon az alapítók és a zsűritagok osztják meg gondolataikat a Richter Aranyanyu Díjról. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

Nyerjen az Ela-val!

Vásároljon bármely Ela termékből 3 darabot, vágja ki a vonalkódot és küldje vissza postán!

Beküldési időszak:
2014. 09. 10 - 12. 10.



részletek, játékszabály:
www.sedita.hu



Egy borítékban több vonalkód is beküldhető, a sorsoláson annyiszor vesz részt a játékos, ahányszor 3 darab vonalkódot küldött be.

Beküldési cím:

IDC Hungária Zrt., 2310 Szigetszentmiklós, Pf.: 1217.

Sorsolás: 2014. 12. 16. 10:00

2310 Szigetszentmiklós, Leshegy u. 3.

A játékban résztvevők automatikusan elfogadják a játékszabályzatot. A képek illusztrációk.



Segíthetünk megszabadulni a SZÜRKEHÁLYOGTÓL?

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfevés, 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.

GYH-14-09

focus medical

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

Hadd dobogjon

Az 1998-ban alapított Szív Világszövetség (World Heart Federation; WHF) 2000 óta szervezi meg a Szív Világnapját; idén szeptember 28-ra esik a rendezvény. A program célja, hogy felhívják a figyelmet a szívbetegségek rizikófaktoraira, ezzel is segítve a megelőzést.

A WHF hivatalos honlapján (world-heart-federation.org; angolul) azt olvashatjuk, a szervezet fő célja ösztönözni többek között a politikai döntéshozókat, az egészségügyben dolgozókat, a betegeket képviselő szervezeteket, hogy közös munkával segítsenek csökkenteni a szívbetegségek és a stroke kockázatát, világszerte jobb életminőséget és hosszabb életet biztosítva így az érintetteknek. Amint arra a WHF is kitér, bármennyire közismertek, nem lehet elégszer felhívni a figyelmet a fő kockázati tényezőkre; ezek a dohányzás, a mozgásszegény életforma, a túlsúly, a diabétesz, a magas koleszterinszint, az alkohol, a túlzott sófogyasztás, a magas vérnyomás. (Bár hazánkban ez nem jellemző, említsük meg, hogy a WHF a fejletlen országokban helyenként jellemző gyógyszerhiányt is felsorolja az okok között.)

A Szív Világnapját mindig adott téma köré szervezi a világszövetség: idén ez a téma a szívbarát környezet. A WHF 2014-ben arra hívja fel a figyelmet, hogy sokszor kénytelenek vagyunk a szívbetegségek szempontjából rizikós helyen élni, játszani, tanulni vagy dolgozni, például mert nincs alkalmunk egészséges ételeket választani a menzán, munkahelyi ebédlőben stb., vagy éppen a dohányfüstmentes területek hiánya miatt. (Tegyük hozzá, ez utóbbi területen a törvények szigorodása hazánkban kedvező eredményeket hozott.)

A világnap eseményeibe idén is bekapcsolódik a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány, a helyszín a budapesti Városligetben, a Petőfi Csarnok mögött lesz. A látogatók ingyenes szűréseken vehetnek részt, tanácsadásra mehetnek, megismerkedhetnek az újraélesztés technikájával. Akik abba szeretnék hagyni a dohányzást, szívbarátabb étrendre szeretnék áttérni, vagy az adottságaiknak, egészségi állapotuknak megfelelő mozgásformát keresnek, azoknak szakértők nyújtanak majd tanácsot. A reggel 10 órakor kezdődő program műsorán szerepel ezeken kívül közönségtalálkozó ismert sorozatszínészekkel, sportolókkal, a vállalkozó kedvűek gyaloglóversenyre is benevezhetnek. A szervezők a gyerekekre is gondoltak, akik többféle játékban vehetnek részt, illetve benevezhetnek egy rajzversenyre. A nap lezárásaként egy meglepetéskoncertet hallgathatnak meg a rendezvényre kilátogatók.

És a végére néhány szám, csak hogy érzékeltessük a probléma nagyságát és az ügy fontosságát: az Egészségügyi Világszervezet adatai alapján 2008-ban világszerte több mint 17 millió ember halálát okozták a szív- és érrendszeri betegségek; Európában kiugróan magas, 4 és fél milliónál több, míg Észak- és Dél-Amerikában pl. összesen 2 millió volt az áldozatok száma. Külön tragikus, hogy az esetek jelentős része megelőzhető lenne azokkal az életmódbeli változásokkal, amelyeket a WHF propagál.



hirdetés

FELIRATOS SZILIKON KARKÖTŐ



580 Ft

Cukorbeteg vagyok
 I have Diabetes

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 – rosszullet 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:

- Felnőtt magyar nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
- Felnőtt angol nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
- Gyermekek magyar-angol karkötő (Ø55 mm) db

A karkötőt az alábbi módokon veheti át:

- személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P: 9-13 óráig)
 - postai utánvétellel, postai utánvét díja: 990 Ft (1 kg-ig)
- Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:
- postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**
 - faxon: **06-1-450-0898**
 - a fenti adatok megadásával e-mailen: **patikapack@patikapack.hu**

www.patikapack.hu

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 nyelvezte 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 „kérdje meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteken kívül számos egyéb olyan információ létezik 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

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



Keresse a patikákban!

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

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