

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2014. november – IX. évfolyam 11. szám

www.gyogyhir.hu



Leukémia

A vér daganatos
betegsége

12 tény
a trombózisról

Patikakártya

Ön tudja,
mire jó?

Fahéj

A cukorbetegség
ellenfele

A hónap életmódbloggere
Kun-Tomán Viki

„A jó minőségű és friss hozzávalók elengedhetetlenek, ha finom és egészséges
ételeket akarunk főzni.”



Keressen
MINKET
a facebookon

Lázasan keresi a megoldást?!

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



1000 mg-os tabletta, 10 db-os csomag. 1000 mg-os tabletta, 10 db-os csomag. 1000 mg-os tabletta, 10 db-os csomag.

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

AJÁNDÉK A KEDVELT KALCIUM-KÉSZÍTMÉNYEDHEZ! K2-VITAMIN-FORTE + D3-VITAMIN-PRÉMIUM

A csontrendszer vitaminjai: segítik a kalcium felszívódását (D₃), beépülését (K₂). Csonterősítéshez minden kalciumkészítményhez.



A Pharmaforte K₂-vitaminjához kérje az 1 doboz D₃-vitamin AJÁNDÉKOT!

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

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



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

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

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

Ajánlott fogyasztói árak/ nem kötelező érvényű!

Kineziológiai szalagok MÁR patikákban, gyógynövényboltokban, Herbária szaküzletekben és gyógyászati segédeszközboltokban!

www.kineziologiaiszalag.hu

A hirdetest mutatva kérje a terméket!

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

GASTRO-BON RAGÓTABLETTA A NYELŐCSÖVET VÉDI A GYOMORSAVTÓL

Édesgyökér-kivonat (DGL) tartalmának hatóanyagai

- védik a nyelőcsövet, gyomrot a gyomorsavtól,
- normalizálják a nyák és a gyulladásgátló prosztaglandin képződését.

Tartalmaz 5x10⁹ cfu élő Lacto- és Bifido-baktériumot.

A Gastro-Bon javasolt a teljes emésztőrendszer karbantartására.



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

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

PROENZI3® TÉLI CSOMAG

(Proenzi3® ExPur 90 db + Proenzi3® CalciCube 30 db)

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer és étrend-kiegészítő

A Proenzi3® Téli csomagban a 90 db-os Proenzi3® ExPur termékhez egy 30 db-os Proenzi3® CalciCube készítményt adunk ajándékba. Az új Proenzi3® CalciCube kalciummal, D- és K-vitaminnal dúsított, kakaós ízű bonbon, alkalmazása javasolt a csontok egészségéhez, kalcium- és D-vitamin-pótlásra.



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!

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
gyógyszertárban, bio- és gyógynövény-
boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft. 1139 Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135, fax: 452-0270, e-mail: info@pressgt.hu
Nyomdai kivitelezés:
Ipress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:
fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft
A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



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



Szerkesztői levél

Tudni persze mindig tudja az ember, hogy mi lenne az értelmes megoldás, hogy mozogni kellene és egészséges ételeket enni. Kijelöli a következő hétfőt fordulópontra, és utána néz, mi is az, amit egyáltalán még ehet, ha valamilyen betegséggel – inzulinrezisztencia, ételallergia, diabétesz és így tovább – diagnosztizáltak. Szerencsére ma már sok olyan blog létezik, ahol használható, tehát valóban egészséges és fantáziadús ételek elkészítéséhez kapunk ötleteket, még akkor is, ha „mindenmentes” diétán kell esetleg élnünk. Viszont meglehetősen kevés blog tudja úgy tálni a tartalmát, hogy az ember szinte jókedvvel vegye be a „keserű pirulát”: mostantól jobban oda kell figyelni és válogatni. Emellett felhívja a figyelmet arra is, hogy a táplálkozás és a mozgás mellett van egy harmadik, legalább ilyen fontos összetevője az egészséges életmódnak: ez a stresszmentesség. Mi novemberre találtunk egy ilyen oldalt: tekintsek meg a flamcsi.blogspot.com-ot!

Földvári István

Pihis este

Kedvcsináló a Tipikus Flammeres bloghoz

Habár lenne mit csinálnom ismét a lakásban, de úgy döntöttem, a mai este a pihenés. Így egy könnyű desszertrecept után bevettem magam a legújabb José Saramago-könyvemmel a kádba, és egy pohár bor mellett kiáztatom magamból a felgyülemlt feszültséget. :)

A gofrít még áprilisban készítettem, amikor felkértek az első vendégszereplésre a Kifőztük online gasztromagazinba. Azóta abban a megtiszteltetésben lettem részem, hogy állandó közreműködőjük lehettem, aminek nagyon örülök, és igyekszem mindig valami újjal szolgálni, bár

annyi tervezésre, mint ezeknél az első recepteknél, sajnos nincs időm.

Ezt a gofrít viszont nagyon szerettem, mert egyrészt imádom a hajdinaliszt ízét, másrészt gluténmentes. Sajnos ezáltal kicsit hamarabb is szárad, de mi azért még pár nappal később is megettük könnyedén. :)

Ja, és akár hiszitek, akár nem, ez a szivecskés gofrisító nem az én szerzeményem, hanem még az Uram aggregéjéjének egyik maradványa. Feltételezem, inkább a szendvicskészítő részét használta csak. Az nem szivecskés. :)



MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált, fáradt, vörös szem számára.

ÉLESEBB LÁTÁS¹....
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG²

AZONNALI és TARTÓS MEGOLDÁS a kínzó szempanaszokra³

Alcon
Alcon Hungaria Kft.
1125 Budapest, Üteg u. 49.
Tel: 349-6135, 411-1866, 411-1867
Fax: 452-0270
E-mail: info@alcon.com

¹ Azonnan, ahol a látás a legrosszabb. ² Azonnan, ahol a látás a legjobb. ³ A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Gazdaságos:
felbontás után 6 hónapig használható! Gyógyászati segédeszköz.

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

Leukémia

– a vér daganatos betegsége

Világszerte a rosszindulatú daganatos betegségek nagyjából három százaléka a leukémia, más néven fehérvérűség. Drámaian máshogy festenek a számok, ha előfordulását életkor szerint vizsgáljuk: a tizenöt évnél fiatalabbaknál a leukémia a leggyakoribb rosszindulatú daganatos megbetegedés, az összes gyermekkori rákbetegség több mint egyharmadáért felel.

A testünkben keringő vér folyadékból (ennek neve vérplazma) és vörösvérsejtekből tevődik össze. Utóbbiaknak három fontosabb fajtáját különböztetik meg: a vérelemzést, valamint vörösvér-, illetve a fehérvérsejteket. Mindhárom előállítását a vörösvérsejt feladata (az úgynevezett vércépző őssejtekből): e folyamatot az egészséges szervezet szigorúan szabályozza. Normál esetben a vörösvérsejt mindig csak annyi vörösvérsejtet termel, amennyire szüksége van, illetve amennyi az elhalt vörösvérsejt pótlásához szükséges.

Leukémiáról olyankor beszélünk, amikor a csontvelőben található éretlen vércépző sejtek kiszabadulnak a kontroll alól, kórosan átalakulnak, majd ezek

az átalakult sejtek felszaporodnak. A leukémiás sejtek többnyire jelentős mennyiségben a véráramba is bekerülnek.

A fehérvérűségnek több fajtája is ismert. A megkülönböztetés alapja (némi leegyszerűsítve) egyrészt az, hogy a csontvelő fehérvértestet képző sejtjeinek melyik fajtájából indult el a kóros folyamat: ez alapján különböztetik meg a leukémia úgynevezett mieloid, illetve limfoid típusait. Másrészt aszerint is szokás még felosztani a betegség megjelenési formáit, hogy milyen sebességgel alakul ki, illetve folyik le. Ez utóbbi szempont alapján különböztetik meg egymástól az akut, illetve a krónikus fehérvérűséget. Utóbbi esetében a

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. Számtalan 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.



Információs videó



Videónkon dr. Szántó István belgyógyász, onkológus beszél a leukémia tüneteiről.
Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



sejtszaporodás üteme, és így a betegség lefolyása is lassabb.

A fehérvérűség kor szerinti megoszlása (amire már utaltunk) a betegség egyes altípusainál is tetten érhető. A gyermekeket leggyakrabban az akut limfoid leukémia támadja meg, ugyanez a fajta kór azonban felnőtteknél is előfordulhat, különösen a hatvanöt évnél idősebbeknél. De például a krónikus limfoid leukémia jóformán csak felnőtteknél, főként ötvenöt évnél idősebbeknél jelentkezik, gyermekeknél szinte soha. A leukémia előfordulásának valószínűsége nem szerint is megoszlik, több mint másfélszer annyi férfinál regisztrálják, mint nőnél. A betegség tünetei eltérőek az akut, illetve krónikus változatoknál.

A krónikus leukémiáknál sokáig nem mutatkoznak a szimptomák, ezért esetükben nem ritka, hogy a diagnózisra véletlenszerűen, egy rutin orvosi ellenőrzés vagy vércépvizsgálat alkalmával kerül sor. Az akut fehérvérűségben szenvedőknél a tünetek már a korai szakaszában megjelennek, hamar rosszabbodnak, így az érintettek valóban betegek érzik magukat, és orvoshoz fordulnak. A leukémia tüneteit egyrészt az okozza, hogy az érintett fehérvérsejtek nem tudják ellátni a feladatukat, másrészt a csontvelőben burjánzásnak indult sejtek akadályozzák az egyéb vörösvérsejt kialakulását.

A fehérvérsejt fontos feladata, hogy megvédjék szervezetünket a kórokozók támadásától. A leukémia miatt azonban e funkciójukat nem képesek ellátni, ezért a pácienseknél fertőzések, láz jelentkezhetnek. A kór miatt nem képződik megfelelő mennyiségű vörösvérsejt és vérelemzék. Előbbiek normál esetben az oxigén szállításáról gondoskodnak, ezért ilyenkor vérszegénység lép fel: a páciens sápadt, általános gyengeségre, fáradtságra panaszkodik. A vérelemzések lecsökkent száma azt okozza, hogy egy-egy sérülés után a leukémiásoknál tovább tart, amíg eláll a vérzés.

A betegség terápiáját mindig egyénre szabottan választják ki. Az adott betegnek megfelelő

kezelés kiválasztásakor figyelembe veszik egyebek mellett a fehérvérűség típusát, kiterjedtségét, a páciens általános egészségi állapotát, életkorát stb. A kezelés célja kettős: egyrészt hogy elérjék a betegség teljes visszafejlődését, másrészt hogy helyreállítsák a csontvelő normál működését.

A terápiának több fajtáját alkalmazzák: ilyenek a kemo-, a (kétféle) sugárterápia, valamint a csontvelő-átültetés. Ezek közül a kemoterápia a legfőbb kezelési mód: ez az egész szervezetben fejti ki hatását, mivel a szájon át vagy vénán keresztül beadott szerek a vérkeringéssel a test szinte minden részébe elkerülnek. E kezelés alkalmával többféle rákellenes készítményt juttatnak a páciens szervezetébe. A sugárkezelés egyik fajtájánál csupán a szervezet egy leukémiától érintett részét teszik ki sugárzásnak, míg amikor csontvelő-átültetés előkészítéséhez alkalmazzák, akkor az egész testet besugározzák. A csontvelő-átültetés lényege, hogy a páciens saját csontvelőjét először lényegében teljesen elpusztítják (például sugárterápiával), majd egészséges csontvelői őssejtek beadásával pótolják. Mivel az eljárás sikere nagymértékben múlik azon, hogy a csontvelőt adó személy (vagyis a donor) sejtjei minél jobban hasonlítsanak a páciens sejtjeihez, ezért donornak leginkább a közeli rokonok alkalmasak.

Lényeges, hogy a fehérvérűségben szenvedők immunrendszerük legyengültsége miatt kerüljék a fertőző betegségekben szenvedők társaságát, a tömegesen látogatott helyeket (mozi, nagyruházak, koncert, színház stb.), a tömegközlekedési eszközöket – emellett lényeges a megfelelő szájszűrés és foghygiéna.

Ugyancsak nagyon fontos, hogy a beteg teljes gyógyulást követően is rendszeresen járjon ellenőrzésre, ugyanis előfordulhat, hogy néhány leukémiás sejt a terápiát követően is a szervezetben marad, majd később szaporodni kezd, így a kór visszatér.

P. Gy. ■

Figyelmeztető jelek

A leukémiás betegeknél a következő tünetek a leggyakoribbak: hidegrázás, láz, influenzára emlékeztető állapot, gyengeség, fáradékonyság, fertőzésekre való hajlam, étvágyvesztés, hirtelen fogyás, a lép, máj, nyirokcsomók növekedése, érzékenyebb válása, vérzékenység, bevérzések a bőrben, fogínygyulladás és -vérzés, izzadás éjjelente, fájó csontok, ízületek.

Preventa®

A víz tudománya

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

- 25 éve a kutatás élvonalában
- 20 éves tudás és tapasztalat
- 15 év fogyasztói bizalom és elégedettség

Csak tiszta forrásból.



+36 1 365 1660
www.preventa.hu

25 éve az egészség szolgálatában

Dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár elnöke annak megalakulása óta munkatársa a vállalatnak, így pontosan negyed százada dolgozik az édesapja után elnevezett Béres Részvénytársaságban.

– 1972-t írunk, amikor édesapám kutatásainak esszenciájaként megszületett a Béres Csepp, melynek a rendszerváltással bekövetkező fordulatig 17 hosszú évet kellett átvészelnie, komoly támadások keresztüztüében. Az, hogy ez sikerülhetett, elsősorban a benne meglévő hatalmas tudásra támaszkodó magabiztosságnak, barátai, hívei önzetlen és lelkes támogatásának és annak volt köszönhető, hogy a család kiállt mellette.

Remélhető volt a siker már a megalakulás időszakában is?

– Visszafelé nézve könnyű az elemzés, de előre semmi nem lehet biztos. Ami tény, hogy egy különleges történelmi helyzetben óriási emberi tudás, elszántság és akarat sűrűsödött össze. Világos volt a cél is: sikerre vinni a Béres Cseppet. Ezért fogott össze 25 éve alig tucatnyi ember, s jött létre a Béres Részvénytársaság.

Őn 1989-ben sikerre predesztinált fiatal kutató volt, aki akadémiai karrier előtt állt. Miért lépett be mégis a Béres Rt.-hez, amely 1989-ben az első újonnan létrejövő részvénytársaságok egyikének számított?

– Egyáltalán nem volt könnyű döntés. Az egyetem elvégzése után, mint vegyész, a Magyar Tudományos Akadémia Kémiai Kutatóintézetében kezdtem dolgozni, ahol szintetikus szerves kémiával foglalkoztam. Pár év után megszereztem a doktori fokozatot, másfél évet dolgoztam az USA-ban, majd hazatérve folytattam kutatói pályafutásomat. 1986-ban a kémiai tudományok kandidátusa lettem. Számos publikációm jelent meg, jól éreztem magam.



Biztos vagyok abban, hogy ez a kutatói munka máig folytatódna, ha nem jön a rendszerváltás, és nem adatik meg édesapám számára annak a lehetősége, hogy sorsának alakulását, cseppjeinek ügyét saját kezébe vegye. Számomra ez elsősorban erkölcsi hívást jelentett: eljött az idő, hogy támogassam őt.

Ma egy sikeres gyógyszergyár és a belőle kinőtt vállalkozások első számú vezetője. Mire a legbüszkébb?

– Arra, hogy huszonöt év után is áll a Béres Gyógyszergyár, mégpedig szilárdan. Létrehozni egy vállalkozást sokan képesek, ami ennél sokkal nehezebb: működtetni és fenntartani. Nagyon büszke vagyok rá, hogy édesapám szellemi örökségével jól tudunk bánni. Hogy az ő elszánt, tisztességgel végzett, odaadó munkáját, amivel mindig az embereken akart segíteni, ki tudtuk teljesíteni. Ma megközelítően 500 ember dolgozik a vállalatcsoportban, az emberek tisztelik a munkánkat, vezetőinkre, munkatársainkra sokan példaképként tekintenek, több mint hetvenféle saját fejlesztésű és gyártású termékünk van, készítményeinket világszerte ismerik és használják. Megbecsült szereplői vagyunk a magyar gyógyszeriparnak.

Mi a siker titka?

– A rendszerváltással teljesen új gazdasági korszak kezdődött, úgy is mondhatjuk, ránk zuhant a „vadkapitalizmus”, amihez az országban nem volt tapasztalat, meglévő tudás. Mi is együtt alakultunk, együtt fejlődünk a kialakuló piacgazdasággal. A siker titka, hogy jó válaszokat tudunk adni a felmerülő kihívásokra. Úgy gondolom, hogy sikerült megtalálnunk egy olyan utat, amely szilárd erkölcsi alapokon nyugszik, erős szakmai háttérre építkezik, és tisztas üzleti eredményhez vezet. Utóbbi nagyon fontos, hiszen ez teremti meg a működés alapjait, de az is nagyon fontos, hogy ezt hogyan tudjuk elérni. Mi a szorgalmunkra, tehetségünkre, tudásunkra támaszkodunk, ami lojalitással, összefogással, valamint az emberek és a társadalom iránti felelősségérzettel párosul.

Mi a jövő?

– Tovább a megkezdett úton! Egyre mélyebben hiszem azt, hogy az ember dolga a világban – bármi legyen is a munkája –, hogy valódi értéket teremtsen. Az emberek javát szolgálni, ahogy atyámtól láttam, tanultam – valahogy így szeretném ezután is.

✪ I. ■

Csontritkulás és megelőzés: Középpontban a K₂-vitamin

Ha tenni akarunk csontjaink egészségéért, nem elég csak a kalciumot pótolni. Szükség van a nálunk még kevésbé ismert K₂-vitaminra is, mivel nélküle a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba – derül ki számos kutatásból. A K₂-vitamin irányítja a kalciumot a megfelelő helyekre testünkben: segít, hogy hatékonyan épüljön be a csontokba, és ne rakódjon le az erek falán.

A közelmúlt egyik nagy jelentőségű orvosi felfedezése a K₂-vitamin, melynek csonterősítő hatását klinikai vizsgálatok mutatták ki. Ez a vitamin nálunk még alig ismert, de Nyugat-Európában is csak az elmúlt néhány 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 menopauzában (kezdeté általában 45-50 év között) a nők csontvesztésének üteme megnő.

A kalcium fontos, de önmagában nem elég

Sokan úgy gondolják, hogy kalciumpótlással egyszerűen megelőzhető a csontritkulás. A kalcium 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 is lehetnek, pl. lerakódhat az erekben, és érlelmeszesedést okozhat. A kalcium úgy rakódik le az erek falán, mint a vízkő a csövekben. Ennek akár érszűkület vagy szívinfarktus is

Tudta-e?

A K₂-vitamin olyan, mint egy vasúti váltó, a kalciumot a veszélyes helyekről (erek, artériák) a megfelelő helyekre (csontok, fogak) irányítja.

Szerepe kettős:

- Segíti a kalcium hatékony, stabil beépülését a csontokba, valamint a fogakba is.
- Akadályozza, hogy a kalcium lerakódjon az erek falán. Így csökkenti a kockázatát az érlelmeszesedés és a szívinfarktus kialakulásának.

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 érfalakra 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 szervezete képes volt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor legelőn, kertben tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott, így ezekben az ételekben (pl. marhahús, csirke, 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 nálunk is – olyan készítmények, melyek a három hatóanyagot kombináltan tartalmazzák.

Dr. Pálfi Adrienn

Felhasznált irodalom:

Osteologiai Közlemények 2014/1–2.



Immunerősítés minden korosztálynak: az unokától a nagyszülőig

Szervezetünk védekező rendszerre az immunrendszer, amely egy igazi erődítmény: a védőbástyák a nyirokcszerveink, a várfa-lak az őket összekötő nyirokereket, a várkapuk a testnyílásaink, a katonák pedig a fehérvérsejtek, illetve egyéb sejtcsoportosulások. Az immunrendszerünk támogatása egész életre szóló feladatunk!

Immunerősítés felnőttkorban – Mit te-gyünk?

Gondoskodjunk a megfelelő ásványianyag- és vitaminbevitelről!

Szervezetünkben folyamatosan keletkeznek szabad gyökök, melyek sejtkárosító hatásúak, és gyengítik az immunrendszert. Az antioxidánsok feladata a gyökök eltávolítása a szervezetből. A legismertebb antioxidánsok a réz, cink és szelén, valamint a C-, A- és E-vitaminok. A megfelelő D-vitamin-pótlás nemcsak a csontritkulás megelőzésében, hanem az egészséges immunitás fenntartásában is szerepet játszik.

Mozogjunk rendszeresen!

A mozgás öröme minden korosztályt a legkönnyebben megragad és magával ránt. A rendszeres, de nem kimerítő testmozgás serkenti az immunvédekezést, emeli az immunsejtek számát, javítja az egyén stressztűrő képességét. A legújabb tudományos közlemények felvetik, hogy a mozgás csökkenti a gyulladásos bélbetegségek kialakulásának rizikóját, a gyulladásos fehérvérjék közötti egyensúly megteremtésével. Segíti a testi-lelki egyensúly helyreállítását, ellensúlyozza a

stressz immunrendszert gyengítő hatását. Ne felejtjük el: a mozgás ÖRÖM és a mozgás EGÉSZSÉG!

Immunerősítés 50 év felett – Mire van szükség?

Az életkornak megfelelő, kiegyensúlyozott táplálkozásra!

A kor előrehaladtával a szervezet átalakul: a szövetek gyengülése, az anyagcsere-folyamatok lassulása, a mozgásszervek kopása, a külső és belső elválasztású mirigyek megváltozott működése funkciócsökkenést eredményez. Mindezek együttesen járulnak hozzá, hogy idősebb életkorban az immunvédekezés gyengül, és a szervezet fogékonyá válik a fertőzésekre és a szövödményekre. Nem lehet elégszer hangsúlyozni a megelőzés jelentőségét, mellyel a funkciók csökkenésének mértéke és üteme lassítható! Az antioxidánsok sejtvédő hatása segíti az immunrendszer működését. A szervezet jó vitaminellátottsága mellett az egészséges immunválaszhoz egyéb ásványi anyagok, pl. a cink, magnézium, réz, szelén, vas megfelelő mennyiségű jelenléte is szükséges.

P. V. ■

— hirdetés —

BÉRES CSEPP EXTRA

Felelőtlen? Csak újra a régi.

Erős immunrendszer és elemében a család.

www.beres.hu
facebook.com/beres.klub

A Bérés Csepp Extra vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.

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

BÉRES 25 éve az egészséges emberért

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



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



Réteges öltözködéssel a felfázás ellen?

Bár hivatalosan nincs ilyen nevű betegség, sok nőnek kellemetlenül ismerősen cseng a felfázás szó, ahogy a köznyelv az alhasi fájdalmakkal kísért húgyúti gyulladást nevezi. A panaszokat többnyire a kismedencét vagy a végtagokat érő hideg, az alulról történő megfázás okozza. Öltözködésünkkel is védekezhetünk ellene, most, hogy hidegebbre fordul az idő.

A felfázás jelei a szokásosnál sokkal gyakrabban jelentkező vizeleti inger, a kismedencében vagy az alhas egészében jelentkező, illetve a vizeletkor a húgyhólyagban érzett fájdalom, továbbá ha a vizelet kellemetlen szagú vagy a szokottnál sötétebb. Többek között anatómiai okai vannak, hogy a húgyúti fertőzések jellemzőbbek a nőknél: húgycsőjük ugyanis rövidebb is, tágabb is a férfiakénál. Ezen kívül a hüvelyben közismerten számos kórokozó található, egyebek mellett a bélrendszerből származó Coli-baktériumok.

Lentről támad a felfázás

A felfázás megelőzéséért sokat tehetünk. Fontos a megfelelő ruházat: a lábak, a derék, az alhas tájékának melegen tartása. Nyirkos, hűvös időben célszerű vastagabb zoknit, melegebb alsóneműt hordani, és betartani a ré-

teges öltözködés szabályait. A legfontosabb talán az alsó réteg megválasztása, itt az a szempont, hogy öltözékünk szárazon tartsa testünket. Éppen ezért lehetőleg ne hordjunk pamut vagy vászon alsóneműt: bármennyire kellemes és természetes viselet a belőlük készült holmik, felszívják a nedvességet (pl. az izzadságot), viszont nem képesek azt elpárologtatni. Hogy a trikó, a térdzokni vagy a nagyobb bőrfelületet eltakaró bugyi mennyire divatos viselet, az mindössze ízlés kérdése, az viszont tény, hogy a hideg elleni védekezéshez praktikusak.

A középső réteg feladata

Egyszerűen az, hogy ne engedje megszökni a testünk termelte hőt, ezért ide könnyű, de jó hőtartó képességű, például gyapjúból vagy polár anyagból készült ruhákat érdemes választani. Fontos elv, hogy e rétegen belül is inkább több vékony, mint egy vastag ruhát (pl. pulóvert) válasszunk, hiszen a közéjük rekedt légréteg szintén segít a szigetelésben.

Végül a felső réteg fő funkciója megint csak az, hogy szárazon tartson minket. A dzseki, kabát tehát legyen víz- és egyben szélálló is: utóbbi tulajdonsága azért fontos, hogy a külső hideget ne engedje eljutni öltözékünk alsó (és esetleg izzadságtól nyirkos) rétegéig. Megfelelően záródó, szigetelő darabot válasszunk, ugyanakkor olyat, amely képes „lélegezni”, azaz engedi eltávozni a fölös hőt és a verejtéket.

Ha visszatérnek a panaszok

Ha már megvan a baj, néhány módszerrel, enyhíthetjük a tüneteket, meggyorsíthatjuk a betegség lefolyását. Aki felfázott, igyon bőségesen folyadékot, és ha jelentkezik az inger, rögtön vizeljen. Hasznos lehet a meleg ülőfürdő, és gyógyteákat, gyógynövénykivonatokat is eredményesen használhatunk. A cickafark, az orvosi medveszőlő, a mezei zsurló, a csalánlevél

Információs videó

Videónkon dr. Fekete Ferenc urológus beszél a felfázás elleni védekezésről. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

vagy a tűzegáfonya egyaránt ajánlott felfázásra. (Használatuk előtt mindenképp olvassuk el a felhasználási javaslatot, vagy kérjük szakember tanácsát: a medveszőlőt terhesség idején például nem szabad fogyasztani.)

Vegyük komolyan, ha a panaszok gyakran visszatérnek, vagy hőemelkedés, láz kíséri a felfázást, illetve a tünetek között a véres vizelet is szerepel. Ilyen esetben a szakorvos laboratóriumi vizsgálatot követően esetleg antibiotikus kezelést rendel el.

Azt is tartsuk szem előtt, hogy a felfázásos tünetek megjelenéséért és gyakori visszatéréséért nemegyszer a hüvelyflóra egyensúlyának felborulása is felelhet. A normál hüvelyflóráról most csak annyit: az egészséges nők hüvelyváladékában jelentős számú Lactobacillus található, melyek savas pH-jú közeg alakítanak ki. A savasság megnehezíti a fertőzést okozó baktériumok elszaporodását, így a betegségek kialakulását. A normál flóra visszaállítására számos recept nélkül megvásárolható gyógyhatású készítményt kaphatunk a patikákban oldatok, kúpok és tabletták formájában; ezek egyebek mellett tejcukrot és tejsavat tartalmazhatnak. Léteznek ugyanerre a célra Lactobacillust tartalmazó készítmények is, ezeket azonban csak orvos írhatja fel.

P. Gy. ■
hirdetés

„I SAY FELFÁZÁSRA”

tűzegáfonya-kapszula,

ami hat!

- Klinikailag igazolt, gyors és biztonságos hatású termék, orvosi ajánlással a felfázás kezelésre, megelőzésre.
- Az EU hatóságai által gyógyhatásúnak elfogadott tűzegáfonya-készítmény.
- Szuperhatékony, tartós, intenzív hatás.
- Vegetáriánus kapszulahéj.

30 kapszula / doboz

Orvostechnikai eszköz
(CE Z/11/02381)

Recept nélkül, EP kártyára is kapható
gyógyszertárakban és bioboltokban, Tel: 06-30-2100-155 és a neten: www.pharmajorte.hu
Valamennyi gyógyszer-nagykereskedő biztosítja.

A nyers táplálkozás kilenc előnyéről

Egy egészségügyi trendet ismertető könyv esetében a legfontosabb kérdés, hogy milyen mindennapi problémákat oldhatunk meg, ha megfogadjuk a benne foglalt jó tanácsokat – a második pedig, hogy elég olvasmányosan, ám csak a lényegre szorítkozva ismerteti-e a legfontosabb tudnivalókat. Az első kérdéssel kapcsolatban már most némi fogalmat alkothatunk, ha sorra vesszük, hogy a dr. James Hwang és dr. Mary Park által írt Természetes nyers ételek és az egészség című kiadvány szerint milyen előnyökkel jár az átérés a nyers táplálkozásra. A könyv kilenc ilyen előnyt ismertet.

1.

Általános egészség – a nyers koszt megelőzi az időskori betegségek kialakulását, a krónikus fáradtságot és a rossz közérzetet, javítja az életminőséget.

2.

Rákmegelőzés – a rákos betegek számára a legjobb étrendnek bizonyult, illetve az ilyen étrendet alkalmazók körében gyakorlatilag ismeretlen a betegség.

3.

Az erőnlét támogatása – mindössze három hónap után támogatja a szervezetet olyan krónikus betegségekkel szemben, mint a diabétesz, allergiás orrúreggyulladás, magas vérnyomás, magas vérzsírszint, emésztőszervi rendellenességek, hepatitisz, zsírmájúság.

4.

Fogyás és testsúlykontroll – napi kétszeri nyers étkezéssel általában két-három hónap alatt 5, öt-hat hónap alatt 10 kiló fogyás is elérhető.

5.

Szépség – a nyers koszt jobb bőrtónushoz és vonzóbb alakhoz vezet.

6.

Étkezéspótló – ideális azok számára, akik egyébként étvágytalanság miatt kihagynák a reggelit.

7.

Növekedés – a legjobb táplálék serdülők számára, erősíti az immunrendszert.

8.

Időskori egészség – segít megelőzni az Alzheimer-kórt, illetve a látásjavításban is szerephez jut.

9.

Kognitív funkciók – segíti a kreatív területen dolgozók munkáját, javítja a kognitív funkciókat.

Hogy lényegretörő-e a könyv, annak ellenőrzése az olvasóra vár, ezzel kapcsolatban csak annyit mondunk most: a könyv mindössze 80 oldal, de fontos 80 oldal, ha szeretnénk egészségesen táplálkozni, és ezzel csökkenteni jó néhány alapbetegség kialakulásának kockázatát.

J. P. ■

Kis dologból nagy probléma

A vizelettartási nehézségek kezelése során természetesen rendszerint a kisebb beavatkozásoktól haladnak a bonyolultabbak felé, de nem mindegy, valaki melyik változatát kénytelen elviselni a betegségnek, mert a terápiák célzottak. Alapvetően négy fajtáját különböztetjük meg az inkontinencia elleni harc „fegyvereinek”.

Az első kategóriába a viselkedésterápiák tartoznak, amelyek között további módokat találhatunk. A medencefenék és hólyagzáró izmok erősítésére irányuló gyakorlatok közül megemlítendő a Kegelygyakorlatok, a gáttorna, az intim torna. A tudatosan alig használt izmok erősítésére, akaratlagos átmozgatására építő technikák a stressz alapú inkontinencia ellen a legeredményesebbek, ám a betegség készítéses változata ellen is hatásosak.

A hólyagtorna egyszerűsítve ugyanis nem más, mint a vizelet szándékos visszatartása 10, majd 20 percre, aztán a két vizelés közötti idő elnyújtása lehetőleg 2 órára. A vizelési inger jelentkezésekor figyelemelterelést kell alkalmazni, vagy át kell adnunk magunkat a relaxálásnak. Ugyancsak hólyagtornának számít a vizelés megszakítása – ennek rutinja speciális segítséget nyújthat a túlfolyásos inkontinencia ellen.

A gyógyszeres kezelésnek számtalan fajtáját ismerjük, ezek jellemzően a készletes vizelettartási problémákban szenvedőknek hozhatnak enyhülést. Az antikolinerg szerek ellazítják a hiperaktív hólyagot, a triciklusos antidepresszánsok a hólyagfal izmait ernyesztik, közben a hólyagnyak simaizmait megfeszítik. Az antibiotikumok a bakteriális fertőzés okozta alapbetegségeket képesek semlegesíteni, amelyeknek az inkontinencia „csak” a mellékhatása, a fel nem sorolt gyógyszerkategóriák pedig kifejezetten a prosztata méretét próbálják csökkenteni és stabilizálni.

Nőknél hatásos lehet a pesszárium, amelynek a hólyag alátámasztásában is szerep jut elsődleges funkciója mellett. A rendszeres tisztítást igénylő eszköz a vizeletcsgorgás, előesett hólyag vagy méh esetén alkalmazható. A húgycsőbe helyezhető tampon (nem azonos a hagyományos tamponnal!) ismétlődő és igen megerőltető tevékenységek végzésekor lehet megoldás, míg az inkontinenciabetétek, amelyek ma már alig nagyobbak az alsóneműnél, az elfolyó vizelet mennyiségét csökkentik a minimumra – akár új terápiára való áttérésnél vagy műtétet követően is.

A legsúlyosabb esetekben nem kerülhető el a műtéti beavatkozás, ám ennek is rengeteg változata ismert. A férfiak prosztataműtétéje, az egyre kevesebb sorra kerülő hüvelyi műtétek, a hólyagnyak-felfüggesztés és stresszinkontinencia esetén (erre kevés korábban felsorolt módszer kínál megoldást) a hólyagnyak megerősítése kollagéninjekcióval szinte rutinnak számítanak. Emellett két olyan módszer is ismert, amelynek során valamely eszköz vagy anyag kerül beültetésre. Az elektronstimuláció a túlműködő hólyag ellen alkalmazott pacemaker, melynek vezetéke a keresztcsontra fekvő idegfonathoz kapcsolódik, s ennek feszítésével szabályozza a hólyagfal feszülését.

Végezetül ejtsünk szót az úgynevezett szalagplasztikáról, amikor is akár saját eltávolított szövetből, akár szintetikus anyagból készült „szalagot” ültetnek be a húgycső középső szakasza alá. Rosszul hangzik, ám épp ez a módszer kínálja a legkisebb műtéti stresszt, és jegyezték fel vele kapcsolatban a legkevesebb szövödményt.

P. Z. ■



Megújult, nőies csomagolással



TENA Lady gyógyászati segédeszközök

A diszkrét TENA Lady betétek hármas védelme azonnali száraz érzést nyújt, hatékonyan felszívja a beérkező folyadékot és semlegesíti a kellemetlen szagokat, így minden helyzetben önmagam lehetek!

Keresse a patikákban
akár egészségpénztárra is!



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



- JUVO A XXI. századi táplálkozási forradalom
- 55 - féle organikus összetevőből készült nyers örlemény növényi alapú probiotikumokkal és enzimekkel
- A JUVO teljes értékű, nyers növényi eredetű táplálékot tartalmaz. Teljes értékű gabonából, zöldségekből és tengeri algákból készül. Még benne vannak az aktív enzimek, melyek kulcsfontosságú szerepet játszanak a testünket alkotó minden egyes sejtben.

Kapható:

Vitaminspecialista Biobolt Budapest,

Teréz krt. 35. 1/332-0874;

web: <http://vitaminspecialista.hu>

Neera mintabolt Győr, Kazinczy u. 18.

96/310-364

Vitaminspecialista Biobolt Pécs,

Irgalmasok u. 20. 72/236-779

Kék Lótusz Biobolt Szeged, Kölcsey u. 2.

62/323-555

Helyszíni vásárlás esetén 5% kedvezményt

adunk. 12 370 Ft -5% kedv. 11 750 Ft



Bővebb információ: www.juvofood.hu

hirdetés

hirdetés

Tényleg, mit lehet rebarbarából főzni?

Kun-Tomán Viki (29) kereskedelmi közgazdászként végzett, jelenleg kommunikációs szakemberként dolgozik. Saját bevallása szerint felnőttkoráig jóformán a konyha közelébe se ment – az étvágygerjesztő ételfotóiról és inzulinrezisztensek számára is fogyasztható receptjeiről beazonosítható flamcsi.blogspot.com gasztroblog indítását szabadidős elfoglaltságnak szánta.

– A konyhában csak azután kezdtem el igazán sürgölődni, hogy elköltöztem otthonról. Bár mindig is imádtam kísérletezni, sosem tanultam főzni, így mondhatjuk, hobbiszinten főzök azóta is. Egy munkahelyváltás közben, még 2011-ben volt egy kis szabadidőm – akkor kezdtem el írni a blogot. Ma már mosolygok azon, hogy miket posztoltam. Tudni kell rólam, hogy szeretek mindig mást főzni, elég kevés étel van, amit újra és újra elkészítek, leszámítva persze a „klaszikusokat”, hiszen annyi íz létezik, amit érdemes kipróbálni! Eleinte egy hagyományos fűzetbe írtam a receptjeimet, egészen addig, amíg össze nem kevertem őket. Ezért láttam neki lefotózni az elkészült ételeket. A gasztroblogok világról ekkor még semmit nem tudtam, míg egy nap el nem kezdtem böngészni, hogy mit lehet rebarbarából főzni. Rábukkantam a flat-cat nevű gasztroblogra, és úgy döntöttem, én is megpróbálom. Persze, akkor még nem gondoltam, hogy egy nap az én receptjeimet mások is elkészítik, inkább csak egy modern receptgyűjteménynek fogtam fel. A blog írásába a tudatosságot az hozta meg számomra, mikor több mint két évvel ezelőtt kiderült, hogy IR-es vagyok. Ez számos területen változtatta meg az életemet.

Az tudatos, hogy kevés a személyes hangvételű bejegyzés?

– Azt, hogy végül feltettem magamról egy fotót a blogra, több hónapos vívódás előzte meg. Nem szeretem a magánéletemet előtérbe helyezni a blogon. Bárkivel szívesen kommunikálok, de nem akarom provokálni a kérdéseket.

Az IR ellen milyen módszerrel próbálsz küzdeni? Gondolom, a nemrég kapott bicikli – hogy azért mégis említsünk egy személyes dolgot is – egy több lábbon álló „program” része.

– Ez így van. Számomra az egyik legnehezebb feladat az életmódváltás során a rendszeres sport beiktatása volt. Az elmúlt években szenvedélyesen megszerettem a túrázást, illetve ami nagyon fontos, hogy az IR kapcsán elkezdtem figyelni a saját szervezetemre. Sokat árthatunk magunknak akár rossz minőségű táplálékkal, akár munkahelyi vagy magánéleti stresszrel, az ezeket követő jelekre reagálni kell, megtanulni együttélni velük, és elsajátítani egyfajta harmóniát. A túlpörgetett, stresszes életmód előbb-utóbb visszaüt, amivel nekem sajnos már huszonévesen szembe kellett nézmem. Receptjeimmel azt szeretném bizonyítani, hogy az, ami egészséges és diétás, az ugyanúgy lehet ízletes, és nem feltétlenül jár lemondásokkal.

Van egy szakácskönyvgyűjteményed. Ezek szerint ebből merited az inspirációt?

– Valóban, állandóan szakácskönyvek után kutatok, rengeteg gasztroújságra fizetek elő. Kedvenc péntek esti időtöltésem, hogy ezeket lapozgatom akár 3-4 óra hosszat egy pohár borral a kezemben. Rendszerint menüsorokat állítok fel, amik sokszor már a boltban, az első pultnál felborulnak, ha éppen másik alapanyag tetszik meg. A jó minőségű és friss hozzávalók elengedhetetlenek, ha finom és egészséges ételeket akarunk főzni.

Ha kíváncsi rá, hogy miért esik pánikba, akiről kiderül, hogy inzulinrezisztens, vagy hogy bővíti-e a blogger 2012-es netes szakácskönyvének anyaga, látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Bölgvári István ■

Sminck: Király Valéria, Ruha: Promod

Mire is jó a „patikakártya”?

Az egészségpénztári kártyák költségeinek 2/3-a a patikákban történik, ezért közkeletű néven csak patikakártyaként emlegetik. Tudja, hogy mit fizethet a kártya használatával a patikákban és egyéb elfogadóhelyeken? Összegyűjtöttük a legfontosabb kérdéseket és válaszokat.

Mi az az Egészségpénztári kártya?

Olyan egészség- vagy önszegélyező pénztár által kibocsátott eszköz, amely alkalmas a pénztártag azonosítására, az egyéni számlán meglévő fedezet igazolására, valamint alkalmas lehet egészségügyi és egészségbiztosítási adatkezelés támogatására.

Hogyan fizetek?

A kártya biztosítja, hogy a pénztártag az egyéni számláján nyilvántartott aktuális fedezetéhez elektronikus úton bármikor hozzáférhessen, és azt ő és jogosult szolgáltatási kedvezményezettjei felhasználhassák.

Mire használható?

A pénztári kártya kizárólag a pénztári szolgáltatásokhoz, illetve az azokkal kapcsolatos elszámolásokhoz kapcsolódó, e rendeletben meghatározott funkciókat töltheti be. A pénztári kártya nem teheti lehetővé azt, hogy a tag az egyéni számláján lévő összeggel közvetlenül rendelkezék, illetőleg annak ter-

hére készpénzt vegyen fel, vagy áruk, illetőleg szolgáltatások ellenértékét az eladónak vagy a szolgáltatónak kiegyenlítsse. A pénztári kártya nem minősül készpénz-helyettesítő fizetési eszközhöz.

A szerződött pénztár által finanszírozott termékek a következők lehetnek például: gyógyszer, gyógyhatású készítmény, gyógyászati segédeszköz, sporteszköz, Braille-írással készült könyvek, magazinok, vakvezető kutya költségei, mozgáskorlátozott személyek életvitelének megkönnyítéséhez szükséges speciális eszközök, de bizonyos gyógyászati szolgáltatásokat nyújtó szállodákban masszázs, illetve szállás. A felhasználás körét jogszabály írja elő, ám ettől egyes pénztárak eltérhetnek. Havonta nagyjából félszáz új termékkel, illetve szolgáltatással bővül a lista.

Miért éri meg a munkáltatónak?

A parlament által elfogadott jogszabály az egészségpénztári munkáltatói befizetés felső határát továbbra is a minimálbér 30%-ában határozza meg, és változatlanul minden munkáltatói befizetés – a befizetett pénz nagyságától függetlenül – 16%-os szja, valamint 14%-os eho terhel (35,7%-ot jelent: [16+14] x 1,19, ami a béren kívüli juttatások szorzója).

Munkáltatók számára még a 2010-ben bevezetett szigorítás mellett is sokkal jobban megéri a pénztári befizetés, mint ha ugyanazt a juttatást a dolgozóknak bérként fizetnék ki.

Források: 268/1997. (XII. 22.) Korm. Rendelet, illetve különböző egészségpénztárak szabályzatai

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-kezeles.hu

GYH-14-11

Egészség? Most AKCIÓ!

▶ **Állami adótámogatás**
▶ **Árkedvezmény**

www.patikakartya.hu

Keringési rendszerünkre is vigyáznak a gyógynövények

A fitoterápia a keringési problémák kezelésének viszonylag új – vagy inkább újra előtérbe kerülő – irányzata. A szív, a verőerek, a visszerek, a hajszálerek, a nyirokrendszer, a vér, a lép és a vérképző szervek folyamatos munkát fejtnek ki azért, hogy meg tudjanak felelni a nyugalmi állapotban is percenkénti 60-80 (gyerekeknél 80-100) szívverés által támasztott követelményeknek.

Természetesen a megelőzésben és a kiegészítő terápiák között nyerhetnek leginkább teret a fitoterápiás megoldások, helyes életmóddal (táplálkozással, mozgással, stresszkerülő életvitellel) együtt hatásosak a lassan kialakuló, hosszú kifizetésű, ám annál komolyabb egészségügyi problémákkal szemben.

Mindenre van megoldás

A normál vénás keringés fenntartásában segítenek a vadgesztenye alapú készítmények, hagyományosan a vénás és hajszálerek keringés működésének javítására alkalmazzák, magyarul csökkenti a kezdődő visszérbetegség által kiváltott nehézlábérzést.

Kevésbé ismert gyógynövény talán az árnik, amely egyébként rendkívül sokoldalú.

A keringési rendszerre kifejtett elsődleges hatása, hogy a felületi visszérgyulladás gyógyulási folyamatait jelentősen lerövidítheti. Talán nem árt megemlíteni azt sem, hogy gyulladás- és fájdalomcsökkentőként is használják, de kelek, vérömlenyek, törések, gyógyuló sebek esetén is javallott. Hétköznapiabb felhasználási módja talán az, amikor a rovarcsípés kellemetlen hatásait próbáljuk vele mérsékelni, vagy a reumatikus, illetve túleröltetési izomfájdalmak ellen „vetünk be” árnikát tartalmazó készítményt.

A galagonya, amelynek egyik fő előnye, hogy gyakorlatilag nincs olyan gyógyszer, amely mellett ne lehetne alkalmazni, javuló vérrellátással, a szívizom összehúzódó képességének javulásával hálálja meg a belé vetett bizalmat.

Szupemővény a házikertben

Az élénk színű, trombita alakú virágokat hozó sarkantyúka minden föld feletti része fogyasztható, ha szereti valaki virágának mustárra emlékeztető, kesernyés ízét. A májustól őszig terjedő időszakban leveleit is megkóstolhatjuk. Magja miatt érdemes ki az elragadtatott jelzőt, ebben olyan „természetes antibiotikum” található, amely a légzőszervi panaszokat okozó baktériumokat a bélflóra károsítása nélkül öli meg.

Végezetül a rozmarinról: hideg kéz és láb esetén ajánlott, ami gyakran az alacsony vérnyomás következménye. Javítja a koncentrációs képességet, segít a különféle betegségekkel való lábadozásban, csökkenti a szervezet stressz okozta terhelését és a fáradtságérzetet.

K. T. ■

Minden lében kanál: a petrezselyem

A csontritkulás, más néven oszteoporózis szerinte a világon több százmillió ember problémája, hazánkban mintegy 7-10 százalék az érintettek aránya. A betegség nőknél négyszer gyakrabban fordul elő, mint a férfiaknál: a menopauza után csaknem harmaduknál. Az életkor előrehaladása szintén a rizikófaktorok közé tartozik; az időseknél fő oka lehet például a csípőcsonttöréssel végződő baleseteknek.

Már a görögöknél is szóbeszéd tárgya volt a növény, amelynek nevét furcsa módon a halállal és a győzelemmel egyaránt „hírbe hozták”. A sírokat sokszor a növény leveleivel díszítették, így ha azt mondták valakire, hogy „ennek petrezselyemre lesz szüksége” – az bizony nem a jókívánságok közé tartozott. Viszont a győzelem szimbólumaként girlandot is fűztek belőle, és gyakran a vacsoravendégek fejére is tettek petrezselyemből szőtt koszorút, mondván: a növény békességet és jó étvágyat ad. Az antik Rómában gladiátoroknak adták harc előtt, ettől várták erejük és bátorságuk megsokszorozódását. Az ókorban egyébként inkább gyógynövényként, mint konyhai fűszerként tartották nagy becsben.

A későbbi időkben pedig arra az erdélyi lányra, akit a bálban nem visznek táncba, azt mondták, hogy „petrezselymet árul”, utalva ezzel arra, hogy valamikor nehéz volt a növényt eladni, talán éppen azért, mert nem tudták felmérni sokoldalúságát. Azonban abban korban, amikor már valakire, aki mindig mindenbe beleszólt, azt mondták, hogy „ez egy petrezselyem” – már nagyon is ismerték a növényt, és nemcsak konyhai ízesítőként, hanem gyógyhatása miatt is. A mondás pedig arra utal, hogy a petrezselyem az a fűszer, amit szinte mindenbe bele lehet tenni. Számos ételt feldob, kihozza az ízeket, nélküle elképzelhetetlen egy jó zöldségleves vagy egy igazi borsófőzelék. És ahogyan sokféle ételbe is illik, úgy számos jó tulajdonsága van egészségügyi szempontból is. Leveleit alkalmazzák székrekedés, vesekő és szájszag ellen. A petrezselyem bizonyítottan a legerősebb vize-



lethajtó növény, így a lábduzzanatokat csillapító teakeveréknek és a reuma elleni teának is fontos összetevője, de a magas vérnyomást csökkentő teakeverékek alkotóeleme is. A természetgyógyászat azt mondja, hogy remek szer a menstruációs panaszokra, a rendszertelen menstruációs ciklus szabályozására is, és hisznek abban, hogy az anyatej termelődését is segíti. Gyulladáscsökkentő és étvágygerjesztő. A homeopátia is alkalmazza a petrezselymet: az eddig felsoroltakon kívül meghűlés és prosztatabántalmak ellen ajánlják. A petrezselyem – mondják – a nőkre úgy hat, mint a férfiakra a zellergyökér. Összeűzött nyers levele enyhíti a fülfájást is. Bálint gazda azt mondja róla, hogy a petrezselyem – a többi gyökérnövényhez hasonlóan – az üde, mély rétegű, tápanyagban gazdag talajon érzi magát a legjobban. Az eredményes termelés feltétele, hogy a talaj mélyen meg legyen művelve, mert ennek hiányában a petrezselyemgyökerek elágaznak, „lábasodnak”, vagy görbén nőnek. A talaj mésztartalmával szemben meglehetősen közömbös növény: a kissé savanyú tőzegtalajokon éppen olyan jól termeszethető, mint a meszes agyagokon. Nincs nagy napfényigénye, köztesként, fiatal gyümölcsfák alatt vagy a szőlősorok között is megél. A felsorolt jótékony hatásokat gyökérének, le-



hirdetés

velének fogyasztásával érhetjük el. A petrezselyem magját viszont nem szabad fogyasztani. Egyébként is: az öngyógyítás helyett mindig érdemes szakemberrel – orvossal, fitoterapeutával – konzultálni.

Vincze Kinga ■

PATIKÁRIUM GYÓGYNÖVÉNYES KRÉMEK

www.patikarium.hu

Forgalmazó:
Parma
PRODUKT KFT.



- parabén- és allergénmentes receptúrák
- növényi hatóanyagokkal
- shea vajat tartalmazó összetételek
- ápoló és hidratáló krém formula
- utazáshoz is praktikus, könnyen kezelhető csomagolás

Patikarium
A TUDÁS AJÁNDÉKA

Akár minden negyedik magyar veszélyeztetett lehet

Évente 16-20 ezren kapnak mélyvénás trombózist: ha a többségében a lábban – gyakran tünetek nélkül – kialakuló vérrög leszakad, és eljut a tüdőbe, az általa okozott érelzáródás fulladást okozhat. Minden évben legalább 3 ezren meghalnak a betegségben, pedig a tüdőembólia a leggyakoribb elkerülhető halálok.

12 fontos tény a mélyvénás trombózisról

1. A leszakadó vérrög(ök) által okozott tüdőembóliában Magyarországon becslések szerint évente több mint 3 ezren halnak meg. A kezeletlen tüdőembólia kimenetele 25-30 százalékban végzetes.
2. A tüdőembóliák több mint 90 százaléka mélyvénás trombózis következménye.
3. 90 százalékban a lábokban alakul ki, duzzadás, lábdagadás, fájdalom, kipirosodás kísérheti. Az alattomos betegség első jele lehet a fulladás is, amikor a kialakult vérrög már leszakadt és eljutott a tüdőbe.
4. Sok esetben csak boncoláskor derül ki: a halált tüdőembólia okozta.
5. Az emberek akár negyede, Magyarországon tehát akár 2,5 millió ember élhet mélyvénás trombózissal hajlamosító örökletes genetikai hibával.
6. Általános szűrés nem indokolt, viszont egy

nagyműtét, a csonttörés, a hormonális fogamzásgátló gyógyszerek szedése vagy a terhesség többszörösére emelheti a mélyvénás trombózis kockázatát, ezért azoknál, akiknek közeli rokonságában fordult már elő trombózis, vagy családjukban szednek véralvadást gátló, célzott laboratóriumi vizsgálat lehet indokolt.

7. A trombózisok kétharmada kórházi kezelést követő 3 hónapon belül következik be.
8. A sebészeti szakmákban rutin eljárás a gyógyszeres véralvadást gátlás, de a belgyógyászatban, nőgyógyászatban nem mindig kap megfelelő hangsúlyt a trombózis kockázatfelmérése és megelőzése.
9. Bármilyen okból történő kórházi vagy otthoni hosszabb passzív állapot, 6 órát meghaladó mozdulatlan utazás (nemcsak repülő, autó is) a vér pangása miatt fokozza a trombózisveszélyt.

Az életkorral a kockázat fokozódik. Akinek volt már trombózisa, nagyobb a kockázata egy következőre.

10. A daganatos betegek kiemelten veszélyeztetettek: nem ritka, hogy a betegeknél nem a rák, hanem a mélyvénás trombózis talaján kialakuló tüdőembólia válik végzetessé.

11. Az évtizedek óta alkalmazott, hagyományos véralvadást gátló kezelés alapja a K-vitamin hatásának gátlása. A megfelelő érték beállítása kezdetben akár napi vérvételt és laborkontrollt tesz szükségessé, amit később is 4-6 hetente ismételni kell. A véralvadást gátló hatást az elfogyasztott ételek, például a K-vitamint tartalmazó zöldségek mennyiségének szezonális változása, valamint időközben fellépő más betegségek és bevett gyógyszerek is befolyásolják.

12. Új perspektívát hoznak a kezelésben azok a gyógyszerek, amelyek közvetlenül valamely véralvadási felelős vérfaktor gátlásával fejtik ki hatását. E gyógyszerek hatását nem befolyásolja az étrend és az életmód, stabilan adagolhatók és nincs szükség laborkontrollra sem, ezáltal alkalmazásuk úgy a betegeket, mint az ellátórendszert tehermentesíti.

P. Gy. ■

Életmódváltással a csonttritkulás ellen

A csonttritkulás, más néven osteoporózis szerte a világon több százmillió ember problémája, hazánkban mintegy 7-10 százalék az érintettek aránya. A betegség nőknél négyszer gyakrabban fordul elő, mint a férfiaknál: a menopauza után csaknem harmaduknál, de a terhesség és a szoptatás ideje alatt is veszélyeztetettnek számítanak. Az osteoporózis ugyan nem gyógyítható, de szinten tartására többféle módszer létezik, illetve életmódunkkal sokat tehetünk megelőzéséért.

Tej, kontra szénsavas üdítő

Mint annyi más betegség, úgy az osteoporózis esetében is súlyos rizikófaktor a dohányzás, a túlzásba vitt alkoholfogyasztás, illetve a mozgásszegény életmód. A csonttritkulás kialakulásának speciális étrendi tényezője a D-vitaminban és a kalciumban szegény étrend. Ez utóbbi, illetve a kevés mozgás ellen már gyerekkorban fel lehet venni a küzdelmet – ez főként a szülők, illetve a köznevelés felelőssége. Köztudott például, hogy a szénsavas üdítők előállításához használt foszforsav felerősíti az esetleges D-vitamin- és

kalciumhiányt a csontfejlődésre gyakorolt kedvezőtlen hatását. Mint ahogy az is, hogy a tej és tejtermékek magas kalciumtartalmuknak köszönhetően előnyösek a csontfejlődés szempontjából.

Mit és mikor együnk?

Étkezéssel elsősorban a kalciumbevitelt kell fokoznunk, ha szinten akarjuk tartani az osteoporózist. Az ajánlott napi mennyiség gyermekeknek 500-800 mg, fiataloknál és a felnőtteknél 1000-1200 mg, időskorban 1300-

1500 mg, várandós és szoptató kismamák esetében 1500 mg bevitelére van szükség. Mindez megoldható kalciummal dúsított termékek (ásványvizetek, kenyerek, sajtok, sőt kalciumos rágógumi) fogyasztásával. Hasznos természetes kalciumforrásnak számít még a máj, a tojás, a halolaj és egyes margarinkok, emellett étrendkiegészítők alkalmazásával is sokat tehetünk egészségünkért. Két technikai jó tanács: a zsírszegény párolás, az alufóliában vagy sütőzacskóban való sütés révén megőrizhetjük az alapanyagban rejtő tápanyagok döntő hányadát. Ezután már csak arra kell odafigyelnünk, hogy délután vagy vacsora idején fogyassunk inkább kalciumban gazdag ételt, mert így nagyobb százalékban hasznosulnak, mintha ugyanezeket reggel vagy napközben ennénk.

Fontos, hogy még fiatal korban építsük be mindennapjainkba a rendszeres mozgást: egy napi 20-30 perces séta közérzetünkön is javítani fog, a változatos terepen végrehajtott futás pedig minden bizonnyal a prevenció egyik leghatásosabb eszközévé fog válni.

P. Gy. ■

— hirdetés —

— hirdetés —

BAUSCH+LOMB
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható

a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

ÚJ KÜLSŐ,
VÁLTOZATLAN ÖSSZETÉTEL!



RENU-HU140401
Letöltés dátuma: 2014.06.10.

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRA IS MEGVÁSÁROLHATÓ!

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Mozgass meg bármit, kompromisszumok nélkül

Akárhány éves is vagy, a mozgásban semmiképp se köss kompromisszumot! A Proenzi[®] ExPur glukozamin, kondroitin, és MSM mellett ExPur komplexet is tartalmaz, amely kollagén és C-vitamin kombinációja. Ezen összetevők az ízületi porc építőköve, a C-vitamin pedig nélkülözhetetlen a porcképződésben.

Keress a Proenzi[®] akciós Téli csomagját, melyben a Proenzi[®] ExPur 90 darabos készletével mellé egy 30 darabos Proenzi[®] CalciCube terméket ajándékként adunk!

*A Proenzi[®] CalciCube kalciummal, D- és K-vitaminnal dúsított, csokoládéval bevonott bombon, alkalmazása javasolt a csontok egészségéhez kalcium- és D-vitamin pótlásra.

proenzi[®] Mert mozogni élvezeti! | www.proenzi.hu

A fogkő nem csupán esztétikai probléma

Olyannyira így van ez, hogy felelőssé tehető az íny gyulladásáért, visszahúzódásáért, majd fokozatos elsovadásáért, emellett súlyosbíthatja a már korábban jelentkezett fogágybetegségek kórképét is.

Étkezések után a fogak felületén szintelen, vékony plakkréteg jön létre, amely ideális élőhely a baktériumok számára. A nyál 99,3%-a víz, 0,1 %-a pedig a keményítőt alacsonyabb szénhidráttá lebontó enzim (ptilain), s a maradék 0,6%-ban is vannak a fogkő kialakulása szempontjából lényegtelen

összetevők (ilyen például a nyelősőv sikkossá tételéért felelős mucin). A nyál ásványi anyagai, a kalcium és a foszfát miatt viszont meszesedni kezd ez a réteg. Leginkább a nyálmirigyek kivezető nyílásainak közelében lévő fogak vannak a legnagyobb veszélyben. A két fültömriagy tűszúrásnyi nyílásai mindkét oldalon a második nagy zápfoggal szemközt találhatók, az állkapocs alatti mirigyek a nyelv alatti középrészben, a nyelvfelek két oldalán, míg a nyelv alatti mirigyek a szájfenéken helyezkednek el.

Következésképp a felső és oldalsó helyzetben lévő kis- és nagyőrök, továbbá az alsó-elülső metsző és szemfogak tisztítására érdemes fokozott figyelmet fordítani.

Az első jelek

A kellemetlen lehelet sokféle probléma előfutára lehet, azonban ha párhuzamosan az eredetileg rózsaszínű fogíny színe sötétebb vörösre vált, ele-

inte étkezés vagy fogmosás közben, később már spontán módon is vérezni kezd, a diagnózis kezd egyértelművé válni. A fogkő egy domináns első darabja: a fogíny sorvadása követi tehát, a további eldőlő „dominókat” pedig az állkapocsont elvékonyodása, a fogak meglazulása, érzékennyé válása, a fogak elvesztése jelentik.

Mit lehet tenni?

Az idehaza a katasztrófához közelítő szájhygiénés állapotokon kell elsősorban javítani. Magyarországon egy fogkefe (háromhavonta kellene cserélni) és két tubus fogkrém fogy évente és egy emberre vetítve. Pedig fogat mosni napi 3-4 alkalommal lenne ajánlott, különös tekintettel étkezések után és lefekvés előtt, ami összesen 9-12 percet venne igénybe egy-egy napunkból. Ugyancsak a 3-4 a megfelelő szám a már kialakult fogkő leszedésével kapcsolatban. Ahhoz ugyanis, hogy a fent felsorolt folyamat ne játszódjon le, évente ennyiszor kellene ellátogatnunk fogorvosunkhoz abból a célból, hogy megszabadítson minket a fogainkra leselkedő veszélyforrástól.

J. K. ■

Fahéjjal a cukorbetegség ellen?

A Nemzetközi Diabetes Szövetség (IDF) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1991 óta rendezi meg tagszervezetei segítségével a Diabétesz Világnapot minden évben november 14-én, Frederick Banting születésnapján. A torontói egyetem egykori tanárának Charles Best nevű diákjával közösen végzett kísérletei vezettek ugyanis az inzulin felfedezéséhez. Az inzulin szabadalmát nem védették le, így annak gyártása és a használatára alapuló kezelések gyorsan elterjedhettek a világban – Bantingot pedig kárpótolta az 1922-ben neki odaítélt orvosi Nobel-díj.



Az ismeretterjesztés azonban a mai napig fontos, hiszen újabb és újabb terápiás lehetőségek születnek, és mert a cukorbetegségről szóló ismereteik gyakran még a veszélyeztetetteknek, sőt az érintetteknek is hiányosak. Csatlakozva a világnap célkitűzéseihez, két elgondolkodtató kísérlet eredményét szeretnénk megosztani olvasóinkkal, ezzel talán segítve az egészségudatos étrend kialakítását.

A Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2012. novemberi számában jelent meg Jo Carol Chezem tanulmánya, amelynek konklúziója szerint az egészséges testsúlyú és elhízott felnőtteket vizsgálva is azt találták, hogy ha a tesztalanyok 6 gramm fahéjjal fogyasztották reggeli gabonapelyhüket, a következő két órában 25 százalékkal

csökkent a vércukorszintjük azokhoz a kísérleti alanyokhoz viszonyítva, akik kerültek a fűszert.

Ez már részben csak ellenőrző kísérletnek tekinthető, arra ugyanis, hogy a fahéj a vércukorra is hatást gyakorol, jó egy évtizeddel korábban Anderson RA. és Khan A. kutatócsoportja figyelt fel egy vizsgálat során. Anderson és társai 2003-as kísérletükben 60 II-es típusú cukorbetegség-vel élőknek adtak 40 napig a mindennapi táplálékukhoz néhány gramm (1, 3 vagy 6 gramm) fahéjat. 40 nap után mindhárom csoportnál a vércukorszint 18-29%-os csökkenését figyelték meg. A vizsgálat során arra is fényt derült, hogy a koleszterinszintet is pozitívan befolyásolta a fahéj: a trigliceridek 23-30%-kal, az LDL-koleszterin pedig 7-27%-kal csökkent, mialatt a fahéjbevitelnek semmilyen befolyása nem volt a HDL-koleszterinre („jó koleszterin”). Ezzel szemben a kontrollcsoportokban egyáltalán nem volt statisztikailag jelentős változás sem a vércukorszintet, sem a koleszterin- és trigliceridértékeket illetően. Azonban, amikor 40 nap után abbahagyták a fahéjbevitelt, a vércukorra gyakorolt pozitív hatás is megszűnt.

Többféle fahéjat ismerünk, melyek tulajdonságai jelentősen eltérnek egymástól: a ceyloni fahéj és a cassia fahéj, melyek a fűszerkereskedelemben palettáján megtalálhatók. A legjobb minőségű és legfinomabb a ceyloni fahéj (Cinnamomum zeylanicum), melynek íze édes, illata pedig lágy. De nem csak az íz- és illatvilágukban különböznek, hanem beltartalmukban is. Míg a ceyloni fahéj kumarintartalma nulla, addig a cassia fahéjról ez nem mondható el, a Magyar Élelmiszerbiztonsági Hivatal közleménye szerint átlagosan 2000-5000 mg/kg található benne. A kumarint vérhígítóként használja a gyógyszeripar napjainkban is.

B.I. ■

Információs videó

Videónkon dr. Kiss Melinda Viktória, a konzerváló fogászat és a fogpótlástan szakorvosa beszél a fogkőről. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

HERPESZ • AFTA AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős nap-sugárzás okozta gyulladás és szájnyalvakahártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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

Curasept – a modern szájbölgető termékcsalád

Az ínygyulladás és a fogszuvasodás komplex folyamat eredménye. Amikor az íny begyullad, vérezkeny lesz, súlyosabb esetben ez a gyulladás átterjed a fogágyra is, aminek eredményeképpen ínysovadás alakul ki, és a fogak meglazulnak. A megfelelő fogkefe és fogmosási technika mellett hasznos lehet a fogmosást a megfelelő hatóanyag-tartalmú szájbölgetővel kiegészíteni.

A klórhexidin a ma ismert leghatásosabb szájüregi fertőtlenítő szer. Gátolja a lepedékképződést, az ínyvérzést és a gyulladást, a szájnyalvakahártyán és a fogakon megtapadva hatása 8-12 órán át érvényesül. A klórhexidin tartalmú készítmények hosszan tartó alkalmazásának lehetséges mellékhatása azonban a fogak barnás elszíneződése.

A korszerű klórhexidines CURASEPT készítményekben található ADS® rendszer csökkenti az elszíneződés kockázatát és az ízérzék-zavar előfordulását, és alkoholmentes összetételüknek köszönhetően nem irritálják a nyálkahártyát.

A legjobb eredmény érdekében a CURASEPT ADS® szájbölgető alkalmazásakor mindig SLS mentes (nátrium-lauril-szulfát) fogkrémmel mossunk fogat. A hagyományos fogkrémekben található SLS ugyanis gátolja a klórhexidin elnyújtott plakkszőkítő hatását, ezért a két hatóanyag együttes alkalmazása nem javasolt.

A Curasept ADS® készítmények többféle koncentrációban kaphatók, használatuk előtt kérje fogorvosa tanácsát!

Kapható a gyógyszertárakban és webáruházunkban: www.sagerdental.hu

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 Direktiva 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

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP POTENCIÁNOVÉLO KÉSZÜLÉK

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavaraiából fakadó szexuális diszharmónia. 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 TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRTEGNÖVELÉSRE, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLTÉSÉRE A LEGHATÉKONYABB!

A VEP készülék alkalmazása szükségtelemé 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 önbecsülését, életkedvét!

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

Fahéj tableta
az egészséges vércukorszintért
50 napi adag
Étrend-kiegészítő készítmény

www.doskar.hu
Tel.: 06 30 244 4028
Forgalmazza: CEE Naturline Kft.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

hirdetés

Európa-bajnoki ezüstérmes a magyar válogatott

2013 után sorozatban másodszor játszott EB-döntőt a magyar válogatott, és kis híján sikerült a címvédés Hevesi Tamás csapatának. Drámai fordulatokkal tarkított, hatalmas csatában a magyar cukorbeteg futsalválogatott 1-1-es rendes játékidőt követően végül büntetőlövésekkel kikapott a román válogatottól, így a második helyen végzett. A tornát Románia nyerte, a magyar válogatott az ezüstérmes, míg a Portugáliát legyőző horvát válogatott a bronzérmes szerezte meg Balatonfüreden, a 77 Elektronika Kft. és a Sanofi által szervezett Cukorbeteg Futsal Európa-bajnokság zárónapján.

A DiaEuro 2014-es döntőjének kezdőjátékát Zettwitz Sándor, a 77 Elektronika Kft. ügyvezető igazgatója és Pierre Faury, a Sanofi vezérigazgatója végezte el. A bajnokság nyitómeccse után kevesen számítottak volna ilyen szoros mérkőzésre: az első csoportmeccsen a románok 5-2-re győzték le a hazai csapatot, így a döntő egyben a nagy visszavágásra is lehetőséget adott a mieinknek. A dőcögős kezdés után azonban magára talált a tornán a magyar gárda, Szlovéniát, Lengyelországot, majd az elődöntőben Horvátországot is legyőzve menetelt a fináléig.

A döntőben ezüstérmes megszerző magyar csapatnak semmi oka nincs a szégyenkezésre,

hiszen csupán egy hajszálon múlt, hogy nem sikerült a hatalmas bravúrt jelentő címvédés. A bronzmérkőzést 5-1-re Horvátország nyerte Portugália ellen, így ők állhattak fel a dobogó harmadik fokára. A dobogós helyezések mellett gazdára talált jó néhány különdíj is: A torna legjobb játékosa a román Ciprian Palade lett, a legjobb kapusnak a portugál André Freixeiro bizonyult, a közönségdíjat pedig a magyar csapat egyik legjobb játékosa, Purguly Edgár kapta.

A torna szervezői ezenkívül egyhangúlag úgy döntöttek, hogy fairplay-díjjal jutalmazzák Oroszország és Ukrajna válogatottját, akik az ismert körülmények ellenére mindvégig

sportszerűen játszottak egymás ellen az ukrán győzelemmel végződő csoportmérkőzésen. Az ukrán csapat menedzsere a díjátvételekor egyetlen gondolatot mondott, ami a teljes közönséget meghatározta: „We fight against diabetes, we fight for peace!” („Küzdünk a diabétesz ellen, küzdünk a békéért!”)

A DiaEuro nemzetközi cukorbeteg futsal-torna megrendezésével a szervezők, a 77 Elektronika Kft. és a Sanofi célja, hogy felhívják a figyelmet: aktív sportolással, időben elkezdett, hatásos kezeléssel és rendszeres vércukormérésrel a cukorbeteg teljes értékű életet élhetnek.

H. K. ■



hirdetés

Diabéteszes hírességek, sportolók

II-es típusú:

Tom Hanks, színész
Halle Berry, színésznő
Salma Hayek, színésznő
Larry King, showman
Steve Redgrave, ötszörös olimpiai bajnok evezős
Ferjancsik Domonkos, világbajnok vívó

I-es típusú:

Sharon Stone, színésznő
Elizabeth Taylor, színésznő
Vanessa Williams, énekesnő

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 tájékoztatást nyújt arról, hogy viselője cukorbetegségben érintett.

MEGRENDŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Rendelés:

- Felöltött magyar nyelvű karkötő (Ø65 mm) db
- Felöltött 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: 1305 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

AKCIÓ!
2014.11.30-ig

(A postaköltséget átválaljuk!)



BOTOX[®] szerű hatás
injekció és fájdalom nélkül!

8980 Ft helyett 6980 Ft

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

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

70 hatékony gyógyszerári készítmény

Kiadványunk célja, hogy laikusok számára is „testközelbe” hozzuk a gyógyszerek egy bizonyos csoportját, a klasszikus gyógyszerészeti munka és hivatás gyümölcseinek 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 kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét”, hiszen az általunk közölteknek kívül számos egyéb olyan információ létezik még, melyek egyedül és biztos forrása az Ön kezelőorvosa és az Ön személyesen választott gyógyszerára és gyógyszerésze!

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft



70 hatékony gyógyszerári készítmény

Vény nélkül is, kedvező áron, az Ön patikájából

MEGRENDŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

Az kiadvány és a postaköltség árát (1655 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be: személyesen címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. (Nyitva tartásunk: H-P: 9-13 óráig)

- postai utánvétellel, postai utánvét díja: 1305 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

Dátum: Aláírás:



A Dcont[®] termékcsalád a Magyar Értéktárban nyilvántartott nemzeti értéké vált.

Keresse a gyógyszertárakban és gyógyszerészi segédeszköz üzletekben, akciós csere szettben is!

Részletes feltételek és információk a www.e77.hu honlapunkon!

77 Elektronika Kft. 1116 Budapest, Fehérvári út 98.
Zöldszám: 06 80 27 77 77 Tel.: 06 1 206 1480 Fax: 06 1 206 1481
E-mail: ugyfelszolgalat@e77.hu www.dcont.hu www.e77.hu



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

MrPingui

Kompresszoros Inhalátor
készülék gyermekek számára



**Miért jó, ha van otthon
MrPingui inhalátor:**

- Könnyebben ráveszi gyermekét a kezelésre
- Kevesebb gyógyszerrel gyorsabb hatás érhető el
- Felső légutak kezelése – köhögés, krupp, hörghurut
- Allergiás tünetek csökkentése
- Sóoldattal történő váladékoldás

**Vásárlással kapcsolatban érdeklődjön:
telefonon: +36 1 4146-491 vagy
E-mailben: rendeles@aim-medical.hu**

Classic Check

Vérnyomásmérő

- 30 tárhelyes memóriával
- 5 év garancia, a tartozékokra is

AKCIÓ a patkákban!



12 990 Ft helyett
most csak

9990 Ft

**Egészségpénztári kártyára
is megvásárolható!**

Forgalmazó:

AIM-Medical Kft.

1158 Budapest Rákospalotai határút 2.

www.aim-medical.hu

info@aim-medical.hu

+36 1 4146 491