

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

magazin

2014. december – IX. évfolyam 12. szám

www.gyogyhir.hu



Táplálkozás

Ha görcsöl
az epe

5 tény
a csokoládéről

Antibiotikum

Megelőzés
kontra rezisztencia

Egészségügy

Több hónapos
várólisták

A hónap életmódbloggere
Kucsera Éva Myreille

„Meg kell mutatni olyan dolgokat is, amelyeket első hallásra mások nem gondolnak érdekesnek, bebizonyítani róluk, hogy megérdemlik a figyelmet.”



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.



LAKTÓZMENTES

KALMOPYRIN

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

KEVESEBB ZSÍRPÁRNA, TÖBB ENERGIA, JOBB KÖZÉRZET!, GARCINIA-ARANY FOGYÓKÚRA

Négy természetes hatóanyag, egyenként klinikailag igazoltan fogyaszto hatású.

- Fokozza a zsírégetést derékról, fenékről.
- Gátolja a zsír-képződést.
- Csökkenti az éhség-érzetet.
- Tartós hatású.

Info: leszeretnekgyni.hu
Garcinia cambogia és zöld tea kivonatai, krom, L-karnitin



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!

Epres D3-vitamin rágótabletta



tablettánként 2000 NE

Nagyon finom, eper ízű D3-vitamin rágótabletta, 2000NE hatóanyaggal.

A D-vitamin az egyik legfontosabb vitaminunk. Hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és az egészséges izomfunkciók fenntartásához. Fontos szerepe van az immunrendszer normál működésében.

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált, fáradt, vörös szem számára.

ÉLESEBB LÁTÁS¹....
...JOBB ÉLETMINŐSÉG²

AZONNALI és TARTÓS MEGOLDÁS a kinzó szempanaszokra²

Alcon

Alcon Hungary Ltd.
113 Budapest, Üteg u. 49.

Gazdaságos:
felbontás után 6 hónapig használható!



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

Olvasson jövőre is Gyógyhír magazint. Most megrendelheti az itt található előfizetési szelvényt kitöltésével és a kiadóhoz való visszajuttatásával. Így tisztelt előfizetőnk otthonában, postai úton kapja meg havonta a magazin aktuális számát.



GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1 200 Ft

egy év (12 szám): 2 400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

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

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

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

• Faxon: 06-1-452-0270

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

Dátum:

Aláírás:

Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.
Telefon: 349-6135,
411-1866, 411-1867
fax: 452-0270
e-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu
www.gyogyhir.hu



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor
Főszerkesztő: Földvári István
Művészeti vezető: Gula Annamária
Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:
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, 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 audi-tált legnagyobb példányszámú gyógyszer-tári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Három dolog is tetszett az idei életmódblogger-sorozatunk záró momentumaként ajánlott moksha.hu-n. Az első, hogy az egzotikus hangzású név köré saját jelentés, legenda építhető. A második a koncepció által sugallt hangulat, hogy a reggeli kávé mellé tartanak ki az éppen aktuális bejegyzések, mert ebben a rohanó világban gyakran nincs több idő a lazításra – ennyi viszont minden körülmények között jár. Harmadszor pedig ritka az olyan blog, amelyik nem egy dologra koncentrálna, így esélyt hagy azoknak, akik nem egy témába akarják beleásni magukat, inkább maga a világ dolgai iránti érdeklődés számít igazi érdeklődési körüknek.

Földvári István

Most jó gyerekeknek lenni és galacsinnal focizni

Kedvcsináló a moksha.hu bloghoz

A tanórán a nebulók néha amőbáznak. (Persze, én soha!) Sőt, arról is hallottam, hogy voltak és vannak, akik galacsint pöckölnek, azzal fociznak. (Persze, én soha!) Csakhogy a gyerekek nem minden ok nélkül „rosszalkodnak”. A legnagyobb merénylet és egyben kritika, amit a szülő megfogalmazhat a tanárral szemben, ha a gyerekének csocsóbábu-radirt vesz, mert ha elkezdődik a meccs, akkor bizony unalmas az óra!

A Peleg Design piros és kék Penball figurája radirozásra ugyanúgy alkalmas, mint az unalom elűzésére. Úgy emlékszem, hogy hasonló radír-ceruza focistákat anno a fiúk is csináltak, igaz, hagyományos (elefántos) radírból. (Persze, én soha!)



Keresse az OEP által támogatott fürdőgyógyászati ellátásokat nyújtó gyógyfürdők országos listáját a Gyógyhír Magazin web oldalán!
www.gyogyhir.hu

A daganat nem vár

Több hónapos várólisták a rákdiagnosztikai vizsgálatoknál

Hónapokat is késhet a daganatos betegségek diagnózisa és kezelése a várólisták miatt. Az akár 1-2 hónapos CT és akár 2-6 hónapos MR várakozás elfogadhatatlan – állítja Lakos István, a rákbetegeket képviselő Gyógyulj Velünk Egyesület elnöke.

Mi történik akkor, ha egy érvényes biztosítási jogviszonnyal rendelkező betegnél felmerül a daganatos megbetegedés gyanúja, és a szakorvos a végleges diagnózis felállításához beutalót ír egy képkalkotó diagnosztikai vizsgálatra? Nos, egy ilyen helyzetben – mondja Lakos István – attól függetlenül kellene boldogulnia a betegnek, hogy mennyi pénze, milyen kapcsolatai vannak, vagy hogy milyen „öngondoskodási tudatossága” volt korábban. S a technikai háttér ehhez adott is: Magyarország 27 képkalkotó diagnosztikai laboratóriumában – állami vagy magánfinanszírozásban – jelenleg 95 db CT, 45 db MR, 5 PET/CT és 1 db PET/MR berendezés működik. Ezek kapacitása a jelenleg végzett vizsgálatok számának több mint kétszeresét tenné lehetővé. Ha lenne, aki a vizsgálatok költségeit időben kifizeti. De nincs.



Hidba fizetjük a járulékat

– A betegek többsége évtizedeken át fizeti a társadalombiztosítási járulékat, tehát aki a múltban nem feketén dolgozott, annak a jelenben egy fenyegető betegség árnyékában nem vehető a szemére, hogy elhanyagolta volna az öngondoskodást. Ugyanakkor az állami egészségügyben alkalmazott „teljesítményvolumen-korlát” – azaz a havonta „tb-re” elvégezhető vizsgálatok számának korlátozása – miatt az orvosokmailag indokoltnak tartott vizsgálatok pénzügyi okokból késnek, miközben sok berendezés kihasználatlanul áll. Aki nem akarja kivárni a sorát, és hamarabb szeretne diagnózist, az megveheti magának a vizsgálatokat, ám ezzel elveszíti a neki a vizsgálatokhoz egyébként a járulékfizetése alapján járó állami tb-támogatást. Ugyanis a betegnek ilyenkor nemcsak a „gyorsasági pótdíjat” kell kifizetnie, hanem a CT vagy MR vizsgálat teljes költsége is terheli – mondja Lakos István.

– Az egészségügyi döntéshozók – visszaélve a daganatos betegség gyanúja okozta rémülettel – nem háríthatnák át a betegekre annak felelősségét, hogy amikor szükségük van rá, csak magánellátás keretében – vagy jó előre megkötött magán-egészségbiztosítási csomagok vásárlása révén – juthassanak a szükséges diagnózishoz.

Hogyan csökkenthetők a várólisták?

Jelenleg az évente a járóbeteg-ellátásban elvégzett 700 ezer CT és 300 ezer MR vizsgálatnak mindössze alig 3%-át teszik ki a magánfinanszírozásban elvégzett vizsgálatok. Igaz, hogy ezek száma növekszik, de prof. dr. Bodoky György, a fővárosi Egyesített Szent István és Szent László Kórház onkológiai centrumának főorvosa is úgy véli, hogy a magánellátást megfizetni képes páciensek aránya alacsony. Pedig, mint fogalmaz, a „megvásárolt soronkívüliség” a fizetni nem tudó többségnek is előnyös, mert ezzel rövidül a várólista. Ugyanakkor ő is úgy látja, hogy a megoldás az egészségügy állami döntéshozóin múlik. – Az államilag finanszírozott vizsgálatok számának növelése nélkül a diagnosztikai várólisták problémája generálisan nem orvosolható – állítja a főorvos.

Tájékoztatlanok vagyunk

Egy képzelműltben elvégzett felmérés szerint a térítéses vizsgálatokról a betegek körében jelentős félretájékozottság és információhiány tapasztalható.

Az MR vizsgálatra várók 43%-a, a CT-re előjegyzetteknek pedig 49%-a egyáltalán nem tudta, hogy mennyibe kerülhet egy-egy ilyen vizsgálat, az összeget említők pedig jelentősen felülbecsülték az árakat. Az egyébként – a szolgáltatás jellegétől függően – 20-30 ezer Ft-ért elérhető CT esetében átlagosan 46 ezer Ft-ot, a 35-45 ezer Ft-ért elérhető MR vizsgálatokért pedig átlagosan 58 ezer Ft-ot említettek.

Talán a legszomorúbb tapasztalata a felmérésnek az, hogy a várólistákra kerülők 34%-a úgy vélte, hogy ő hátrébb sorolódik a listán, ha érkezik egy „fizetős” beteg. Holott a várólisták hossza valójában attól függ, hogy az állami társadalombiztosítás havonta hány vizsgálatot hajlandó finanszírozni, s egy-egy fizetni hajlandó beteg éppenhogy csökkenti a listákon várakozók számát.

H. T. ■

(A cikkben a Diagnoscan Magyarország Kft. Hogyan csökkenthető a várólista című kiadványának információit is felhasználtuk.)

A Gyógyulj Velünk Egyesület országos felhívást tett közzé annak érdekében, hogy a daganatos betegek írják meg, náluk mennyi idő telt el a betegséggyanú felmerülése és a diagnózis, majd a kezelés megkezdése között. A varolista2014@gmail.com címre lehet elküldeni a történeteket. Íme néhány az eddig beérkezettek közül.

Szegedi 35 éves nő erős migrénes fejfájással, sokszor munkaképtelen volt a fejfájások miatt. Fejfájás-ambulancián 4 hónapra kapott MRI-re időpontot, megmondták neki, mikor lehet bejelentkezni. De amikor megnyílt az időpont, ahová bejuthatott volna, aznap csak délután tudott telefonálni, addigra pedig betelt. Ismerősön keresztül kapott 1 hónappal későbbre időpontot. Összesen tehát 5 hónap telt el abban a félelemben, hogy agydaganata lehet. Végül ez szerencsére nem igazolódott, jelintenzív góccokat mutattak ki, migrénjét erős gyógyszerekkel kezelik.

Egy 47 éves hölgy a megírt története szerint gerincfájdalma miatt kapott MR beutalót 2014. augusztusban, amire 2014. decemberre kapott időpontot, a szakorvos nem jelezte, hogy akut vizsgálatkérés indokolt. Ezt nem várta ki, hanem kifizette a vizsgálat költségeit, így még augusztusban meglelt a lelet: a hátfájást tüdődaganat okozta. Azóta már megműtötték, most jól van. Ha nem megy el 2 hónapja magánúton, még ma sem lenne diagnózisa, nemhogy a kezelés kezdődhetett volna.

A sportkórház sebésze rendelt MR vizsgálatot egy 20 éves, erős térdfájdalommal küzdő fiatal lánynak jóindulatú érdaganat miatt: az egész jobb lábra kiterjedően volt szükség kontrasztanyag vizsgálatra. Erre 2014. augusztusban 2015. februárra kaptak időpontot, kivéve, ha kifizetik, mert akkor 1 hét a várakozás. A család nehezen, de összeszedett 155 ezer forintot, így az érsebész szeptemberben már meg tudta nézni, és novemberre elő is jegezték műtétre.

hirdetés

MAX-IMMUN

Mert már története van

A gombák természetes erejének ismerete több évezredre nyúlik vissza. A gyógyszergombakivonatok az immunrendszer szabályozásán keresztül nyújtanak segítséget az egészség megőrzésében.



Max-Immun Gyógyszergomba Információs Központ

Budapest, III. Bokor u. 12. | Budapest, VI. Izabella u. 82. | Budapest, XII. Kék Golyó u. 28. | Budapest, XX. Szent Erzsébet tér 8. | Debrecen, Cegléd u. 2. | Eger, Szent János u. 7. | Győr, Árpád u. 75. | Kaposvár, Tallián Gyula utca 20-32. | Kecskemét, Katona József u. 3. | Komárom, Igmándi út 41/C | Miskolc, Lehel u. 2. | Nyíregyháza, Dózsa György u. 5. | Pécs, Hungária u. 6. | Salgótarján, Ady Endre u. 2. | Sopron, Erzsébet u. 23. | Szeged, Kossuth L. sgt. 55. | Szekszárd, Tinódi u. 12/C | Székesfehérvár, Jedlik Ányos u. 1. | Szombathely, Kossuth Lajos u. 17. | Tanabánya, Táncsics Mihály u. 93. | Vác, Dr. Csányi László krt. 51. | Veszprém, Belvárosi Üzletház (2. em.) | Zalaegerszeg, Tompa M. u. 2.

Tanácsadói telefonszám

+36 30 391 8080, +36 70 423 1123,

www.max-immun.hu, info@max-immun.hu

hirdetés

Preventa®

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



A VÍZ TUDOMÁNYA

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

Tudjon meg többet a Preventa termékcsaládról és rendelje meg online a www.preventa.hu oldalon. Kövessen minket a Facebookon is!

Szaküzleteink:
1124 Budapest, Fürj u. 2.
1123 Budapest, Kék Golyó u. 20.

Telefon: +36 1 365 1660



*Az ajánlat visszavonásig vagy a képen látható termékek raktárkészletének erejéig érvényes. Az akciót keresse szaküzleteinkben vagy vegye igénybe azt csomagküldési szolgáltatásunkkal. Az ajánlat más akcióval nem vonható össze.

Ünnepi huncutságok a gyomrunk körül



Vannak, akik alig várják a karácsonyt, hogy degeszre ehessék magukat töltött káposztával meg pulykával, mások menekülnek ezek elől, és inkább vendégségbe sem mennek, de a „csendes átlag” nagy beletörődéssel sodródik az eseményekkel. A háziasszonyok pedig már előre stresszelnek, hogy hogyan fognak mindennel elkészülni, és sokan a túlélésre játszanak. Nézzük, mit kell tennünk, hogy a kecske is jóllakjon, meg a káposzta is megmaradjon – és mindenki jól érezze magát a bőrében.

Az okos háziasszony jó előre megtervezi az egész folyamatot, azaz akár már egy hónappal az örömteli napok előtt listát készít arról, hogy milyen teendők várnak majd rá a konyhában. Ehhez tudni kell, hogy a család, a barátok mikor látogatnak majd meg minket, illetve melyek lesznek a meghittebb, csak szűk körben töltendő esték. Ha megvan, hogy mikor és hány főre kell készülnünk, ebéddel vagy vacsorával, jöhet a haditerv: mit főzzünk, és mit mennyire tudunk előkészíteni. Stresszmentesítő már önmagában az is, ha van elképzelésünk, hogy hogyan nézünk majd ki az ünnep napjai, és ha még azt is okosan átgondoljuk, mit tudunk előre elkészíteni és lefagyasztani – már nyertünk. A terv része, hogy nem lehet az a célunk, hogy a vendégeink mozdulni se tudjanak, és az étkezés vége felé már csak az járjon az eszükben, hogy mikor szabadulnak, és otthon milyen puffadásgátlók várják őket az elsősegélydobozban.

Semmiből sem sokat

A mindenből keveset elv megvalósítását úgy tudjuk támogatni, ha az ételeket ennek megfelelően készítjük elő. Bár jól mutat a tálon a hatalmas töltelekkel büszkélkedő káposzta, mégis jobban tesszük, ha csinos, kicsi tölteleket készítünk, azaz minimalizáljuk a batyuk méretét. Nézzük utána, hogy az egyes

ételekben a gyomrot megterhelő hozzávalókat milyen könnyebb, egészségesebb alapanyagokkal tudjuk helyettesíteni, úgy hogy az ízük ne változzék. (Például a sokat emlegetett töltött káposztán könnyít, ha nem sertés-, hanem pulyka- vagy csirkehúsból készítjük.) Könnyebb lesz az étel, ha dinszteléshez olajat használunk. Vigyázat! Az extraszűz olaj csak salátára való, hő hatására különösen nehezzé teszi az ételt. Érdemes most is – mint ahogyan általában is ajánlott –, elolvasni a címkéket az egyes hozzávalók tulajdonságairól, felhasználási javaslatokról, azaz tájékozódjunk precízebben. Az ételek készítésekor figyeljünk a zsírbetételre – olyan konyhatechnológiai eljárásokat válasszunk, amelyek esetében nincs hozzáadott zsír vagy feleslegesen sok cukor.

Folyadékbevitellel a könnyebb emésztésért

Ma már mindenki számára elérhető az egyszer használatos sütőzacskók vagy fóliák, de a pulyka például remekül megsül a sütőben egy rácson is, diszkrétén fűszerezve, almával vagy más gyümölcssel a hasüregében – ezek ugyanis megakadályozzák a hús kiszáradását, a belőlük párolgó gőz finomabbá és egészségesebbé teszi az ételt. A gyümölcsök egyébként is lazítanak, tehát a sütemények is könnyedebbek lesznek általuk. Óvakodjunk a

Meghosszabbítja az életet a csökkentett kalóriabevitel?

Egy az USA Öregedéskutató Intézetében végzett 2012-es vizsgálat szerint előfordulhat, csak nem úgy, ahogy korábban gondoltuk. Nem direkt a hatás, amennyiben valószínűleg nem nyerünk pluszéveket, ha visszafogjuk a kalóriabevitelt – ugyanakkor ha fiataloktól ésszerű mennyiségű táplálékot veszünk magunkhoz, jelentősen csökkenthetjük egy rettegett alapterület kialakulásának kockázatát. Ezzel pedig minden bizonnyal éveket, ráadásul egészségben eltöltött éveket nyerhetünk.

Majomkísérletek során Julie Mattison és kutatói 86 csimpánz táplálását végezték. Az átlagban 27 évig élő majomfaj egyedei közül az egyik csoport 25%-kal kevesebb kalóriához jutott hozzá – ennek eredményeképp azok a csimpánzok, amelyek már fiatal koruktól „visszafogottabban étkeztek”, ellenállóbbnak bizonyultak a diabétesszel szemben.

Mindazonáltal az említett kísérlet sem állítja, hogy a csökkentett kalóriabevitel afféle „életelixír” lenne. Csökkent ugyan a vizsgált csimpánzok koleszterin- és vércukorszintje, azonban a szív- és érrendszeri megbetegedések, illetve az endometriózis és a rák aránya nem volt kedvezőbb, ha mindkét csoport együttes eredményeit nézzük, a szívbetegség ráadásul több fiatal csimpánz halálát okozta a csökkentett kalóriabevitelű csoportban.

maratoni evésztétől! A fogások között fontos a folyadékbevitel, ez is könnyíti, segíti az emésztést. Érdemes betartani azt is, hogy pontosan annyi pohár vizet igyunk meg, mint amennyi pohár bort fogyasztunk.

Az ünnep nagy stressz az epének

A magas zsírbetétel az epénket (májunkat) terheli, súlyosabb esetben a zsíros ételek a tápcsatorna hirtelen megterhelésével akár epegörcsőt is okozhatnak, főként akkor, ha valaki a hétköznapi életben teljesen másképpen szokott étkezni. Értendő ez arra is, ha valaki egyébként rendszertelenül és keveset eszik, de arra is, ha a nem megszokott ételeket nagy mennyiségben fogyasztjuk el.

Sok olyan magyar család van, akik csak karácsonykor esznek halat – ez helytelen, mert a hal olyan omega-3 zsírsavakat tartalmaz, melyek jótékony hatással vannak a szervezetre –, de most abban az összefüggésben gondoljunk erre, hogy nincs meg az a rutin, amellyel kikerülhetjük, hogy akár egy szálka is lecsúszszék a torkunkon. Többek között ezért is érdemes kisebb falatokkal és odafigyelve fogyasztani a halat. Ne hagyjuk, hogy az ünnep megihittségét tönkretelje akár egy szálkabaleset vagy egy gyomorrontás!

Mozgás kontra civilizáció

Az étkezések lezárásaként sajtot szoktak kínálni. Egy nehezebb menüsor után azonban ezt érdemes csak gyümölcssel kiváltani, vagy igazán könnyű, zsírszegény sajtot fogyasztani. A legendás „nagy sajtok” bizony nem az egészségmegőrzésre születtek. Ezeket inkább más alkalmakkor kóstoljuk.

Ha már megtörtént a baj, és csak egy dolognak nem tudunk ellenállni, azaz a kísértésnek – akkor mihamarabb álljunk neki rendbehozni magunkat. Indítsunk sétával, igyunk hűvös borsmentateát vagy csak egyszerűen citromos vizet, abból viszont sokat. Semmiképp se fekdüdjünk le tele hassal, mondván, hogy őseink bizony rendszeresen sziesztáztak, és lám egészségesek voltak. Ugyanis nagyszüleink, dédszüleink nem autóval érkeztek a vendégségbe, hanem lovas kocsin zötykölődtek, vagy éppen gyalog mentek-jöttek, és ha vasárnap otthon meg is engedték maguknak az ebéd utáni sziesztát, azt is csak azért tehették büntetlenül, mert sokat dolgoztak a szabad levegőn, mozogtak. Nem véletlenül nevezik civilizációs betegségeknek az elhízást, a cukorbetegséget – más volt akkoriban az életmód, más volt az étrend.

Kellemetlen tünetek


Annak, hogy túlettük magunkat, az első jele a kellemetlen teltségérzet. Az émelygést vagy durvább esetben a hányingert szintén csökkentheti a séta és a friss levegő.





A puffadás és az azzal gyakran együtt járó fokozottabb bélgáztermelésen segíthet számos recept nélküli beszerezhető tableta vagy szirup.

De ma már kaphatók olyan gyógyszerek nem minősülő készítmények, melyekkel akár meg is akadályozhatjuk a tünetek kialakulását. Vendégség után otthon egy könnyű tea, némi reszelt, főtt sárgarépa társaságában nyugodtan használhatjuk ezeket a szereket, természetesen csak alkalmanként és nem rendszeresen.

Vincze Kinga ■



Információs videó



Videónkon dr. Kovács János Balázs sebész beszél arról, hogy milyen ételeket ne együnk, ha el akarjuk kerülni az epegörcsőt. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

ROWACHOL lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó (emésztési zavarok, puffadás esetén)
- Görcsoldó (epekö vagy epeműtét utáni panaszra)
- Gyulladáscsökkentő
- Koleszterintermelés-csökkentő
- Fokozott epekőképződés veszélyekor (fogyókúra, elhízás)
- Növényi eredetű, tisztított hatóanyagok

www.rowachol.hu

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

www.satco.hu

www.rowachol.hu

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



Tülesett egy epegörcsön? Hamarosan jön a következő!

Hirtelen tör rá az emberre, és akár 4-5 órás intenzív szenvedést – rosszabb esetben napokig tartó fájdalmakat is – okozhat az epegörcs, amelyet tünete miatt néha tévesen szívinfarktusként is diagnosztizálnak. A roham ideje alatt állandó, ám változó intenzitású fájdalmat valójában az epehólyag kijáratába ékelődő, az epevezetékbe bejutó vagy ott képződő epekő okozza.

Az enyhülést okozó pozíciót járkálással, mocorgással megtalálni remélő betegek általában a szegycsont alatt vagy a has jobb oldalán, a borda alatti részen éreznek fájdalmat, amely esetleg kisugározhat a jobb lapockára.

A kő képződéséhez vezető úton az első lépést épp karácsony környékén tehetjük meg, amennyiben nem tudunk ellenállni az ünnepi menü csábításainak, vagy rendszeresen nehéz vacsorákat költünk el. Minél zsírosabb az étel, amelyet elfogyasztottunk, annál nagyobb szükségét éri az epe, hogy hozzájáruljon az emésztés folyamatához. (Ironikus, hogy a fogyókúra ugyancsak elősegíti az epekő képződését, hiszen az ürülési fázishoz táplálkozni is kell...) Az

epeváladék háromnegyedét a máj, a maradékot az epecsatorna sejtei termelik – sosem találják ki, milyen sokat, nagyjából fél literet naponta. A váladék az epehólyagba befolyva besűrűsödik, ahonnan az emésztés során az összehúzódó hólyag nyomja tovább a vékonybélbe. Az emésztőenzimek segítségével bontja alkotóelemeire a zsírokat és olajokat, kiválasztja a mérgeket és salakanyagokat, egyéb vízben rosszul oldódó anyagokat.

Akkor van baj, ha az ideális esetben 80% vizet tartalmazó epeváladékban besűrűsödés közben túlzott mértékben válik ki – az epekő fajtájától függően – kalcium-karbonát, bilirubin vagy például koleszterin. Ez nem ritka történet, úgynevezett „néma”,

vagyis kisméretű, ezért különösebb problémát egyelőre nem okozó epekőve minden nyolcadiktizedik embernek van.

Mivel a szívinfarktuson kívül a tünetek igen hasonlítanak a gyomorfekély, a hasnyálmirigy-gyulladás, a nyombélfekély, a vakbélgyulladás és további betegségek jellemzőire is, ezért a legfontosabb teendőnk – azon kívül, hogy ésszerű mennyiségeket jelölünk ki magunknak egy étkezésre – meglátogatni háziorvosunkat. Nyilván senki sem bírja ki a szakvéleményig öndiagnosztizálás nélkül, ezért talán érdemes hozzátenni, hogy a hányás, izzadás, a sötét vizelet és az agyagszínű széklet gyanús jeleknek számítanak.

J. P. ■

— 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.

EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszeripari, Kereskedelmi és Szakmai Kft.
www.extractumpharma.hu

1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel: 06-1-233-5083
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@extractumpharma.hu

EPHR_DRO1_2014.07

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

Vallottak a magyar fogorvosok



Átlagosan naponta két-három alkalommal mos fogat egy magyar fogorvos, kedveli az elektromos fogkefét, egyébként pedig a kis fejű, sűrű és puha sörtéjű fogkefére esküszik. A fogkrém mindegy, milyen, csak legyen jóízű.

Többek között ez derült ki abból a felmérésből, melyet a fogászat hónapja kapcsán dr. Czinkóczy Béla fogszakorvos, az elrontott és speciális implantációs esetek szakértője végzett 200 kollégája körében.

„November a fogászat hónapja és a felméréssel szeretnénk felhívni a figyelmet a szájpótlás fontosságára, mert az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felmérése szerint a szájrégi daganatok tekintetében világelső vagyunk. Megfelelő szájpótlással ezek a megbetegedések megelőzhetők lennének. Úgy gondoltuk, hogy nincs hitelesebb annál, ha mi, fogorvosok vallunk arról, hogy mit csinálunk, hogy ne legyen rossz fogunk” – mondta dr. Czinkóczy Béla.

Így ápolják a fogukat a magyar fogorvosok

A megkérdezett fogorvosok döntő többsége (94 százaléka) napi két-háromszor mos fogat. Elektromos fogkefét viszonylag sokan, 45 százalék használnál. 35 százalékuk elektromos és kézi fogkefét egyaránt használ, 20 százalék pedig csak hagyományos fogkefét, de nem akármilyet:

A legkedveltebb a kis fejű, sűrű, puha sörtéjű fogkefe, mert kíméletesen, de alaposan tisztít, nem sérti az fogínyt és nem koptatja a fogakat.

A fogkrém tekintetében a legtöbben azt mondják, hogy annál, hogy milyen a fogkrém, fontosabb a fogmosás technikája. Emellett egy szempontot emeltek ki a fogorvosok: a fogkrém legyen jóízű.

A válaszadó fogorvosok 95 százaléka nyilat-

kozott úgy, hogy használ fogselymet, valamint többen szájvizet és fogköztisztítót is.

A megkérdezett fogorvosok 15 százaléka maga is fél a fogorvostól, pedig nem kellene: a válaszadók háromnegyedének nincs egy rossz, kezelt foga sem. 15 százalékuknak mindössze egyetlen, és csak 10 százalékuknak van egynél több rossz, kezelt foga.

Dentálkulturális forradalomra lenne szükség

„Sajnos Magyarországon nem divat a dentális esztétika. Sok közszereplő rossz példával, pontosabban rossz foggal jár elől. Az a küldetésünk, hogy ezen változtassunk. Dentálkulturális forradalomra lenne szükség” – mondta dr. Czinkóczy Béla.

Pedig a szájrégi daganatok megfelelő szájpótlással megelőzhetők lennének, a korai felismerés ugyanakkor megoldást jelenthetne a magas halálozásra – de ehhez időben el kellene menni fogorvoshoz.

200 fogorvos nem tévedhet! Ápolja így a fogát! Hallgasson a fogorvosára: naponta két-három alkalommal alaposan mosson fogat, lehetőleg kis fejű, sűrű, puha sörtéjű kézi vagy elektromos fogkefével. Emellett használjon fogselymet vagy fogköztisztítót. Egészséges fogak esetén használjon olyan fogkrémet, amelyik ízlik. Ezenkívül évente menjen el fogorvosi kontrollra.

„Én is így ápolom a fogaimat, és bevált. Nincs egy rossz fogam sem, és nem félek fogorvostól. Na jó, egy kicsit” – árulta el dr. Czinkóczy Béla.

■ Z. ■

Tudja, mikortól létezik fogkefe?

Az első, mai értelemben is szájpótlási eszköznek tekinthető alkalmaságot Angliában készítette el az éppen börtönbüntetését töltő William Addis, amikor is disznócsontra lyukakat fűrt, és az azokon áthúzott szálat (állati eredetű sörtéket) csomóra kötötte. A fogkefe első szabadalmát egy amerikai, H. N. Wadsworth nevére jegyezték be 1857-ben, ekkorra már Magyarországon is rég ismerték főúri családok révén. Ha valaki elborzadt az állati eredetű sörtéktől, az biztosan nem érezte volna jól magát az 1938-at megelőző időkben, a DuPont cég ugyanis ebben az évben kezdte el árulni nejlonsörtés fogkeféjét. Az első elektromos kefére pedig még több mint két évtizedet kellett várni, egészen 1959-ig, amikor is a nagyközönség megismerhette a Broxodontet, a Squibb Pharmaceutical gyártmányát.

A csokoládé...



100
GRAMM

elfogyasztása hetente
20%-kal csökkenti a
szívinfarktus/szélütés
kockázatát

Már a csokoládé látványa is jelentősen növeli az agy azon területének aktivitását, amely a jutalommal kapcsolatos

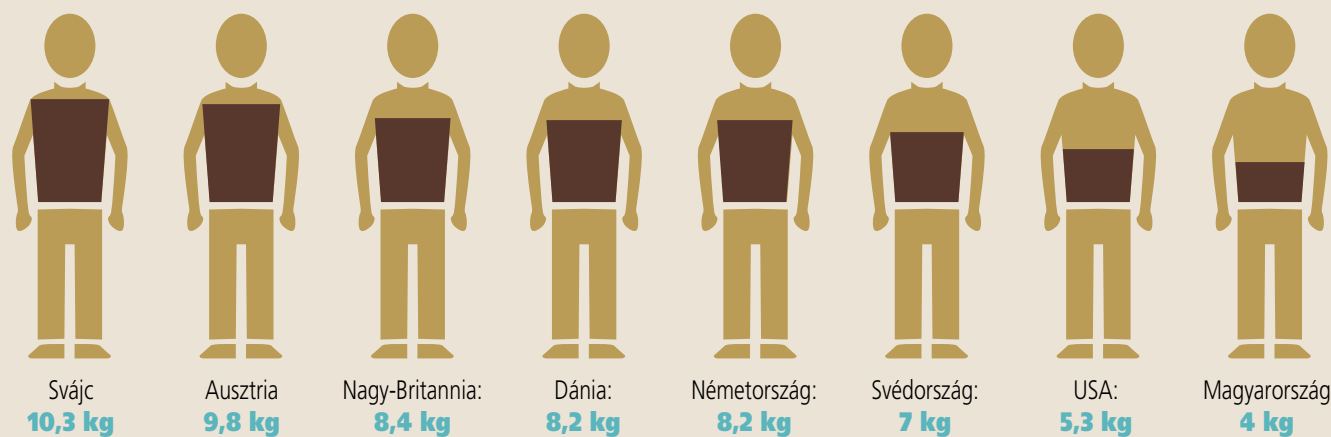


A SZEROTONIN (CSOKOLÁDÉFOGYASZTÁS UTÁN IS TERMELŐDIK)

↑
BEFOLYÁSOLJA AZ ALVÁS-
ÉBRENLET RITMUSÁT,
A FÁJDALOMÉRZETET,
AZ AGRÉSSZIVITÁST
ÉS AZ ÉTVÁGYAT.

↓
CSÖKKENT MENNYISÉGE
A DEPRESSZIÓ KIALAKU-
LÁSÁHOZ IS HOZZÁJÁRUL

Éves csokoládéelfogyasztás (kg/fő)



A CSOKOLÁDÉ **8x** TÖBB **ANTIOXIDÁNST** TARTALMAZ,
MINT AZ EPER

Ha ég, ha fáj
- a refluxról



Köznyelven refluxnak hívjuk azt a betegséget, amikor a páciens nyelőcsővébe rendszeresen visszakerül a savas gyomortartalom. Ennek oka többnyire a nyelőcső alsó záróizmának nem megfelelő működése. Normálisan ugyanis, amikor ez az izom összehúzódik, akkor a gyomorban lévő nyomás alacsonyabb, mint a nyelőcsőben, megakadályozva így a gyomor tartalmának visszafolyását. A betegség bizonyítottan összefügg a stresszel; szinten tartására több mód létezik.

A reflux tüneteiről az erősen maró hatású gyomorsav felel, amely a nyelőcső, olykor pedig a gége nyálkahártyájával érintkezve felsebzi ezeket az érzékeny szöveteket. Így alakulnak ki a jellegzetes szimptómák: például az idült köhögés éjjelente vagy reggelente, a mellkásban jelentkező, szorító fájdalom, de leggyakrabban a gyomorégés. Ez utóbbi a szegycsont mögött éles fájdalmat vált ki, amely aztán a mellkason keresztül a száj irányába húzódik tovább. Többnyire evés után pár órával, vagy forró/hideg étel-ital fogyasztását követően tapasztalható, ám nemegyszer más tevékenység (lefekvés, lehajlás) is kiválthatja. A refluxot nem csupán életminőséget rontó hatása miatt kell komolyan venni, hanem a lehetséges szövődmények miatt is, amelyek között a nyelőcső gyulladása, illetve olyan átalakulása is szerepelhet, amelynek következtében egy daganatmegelőző állapot alakul ki.

A reflux és a stressz összefüggése egyértelmű, bár ennek módja vitatott. A népszerű Healthline egészségügyi portál beszámol például egy témába vágó, 2005-ös kutatásról. Ennek során 40 refluxos beteg gyomorsavszintjét mérték úgy, hogy a kísérleti alanyokat kisebb stressznek tették ki. (Arra kérték őket, hogy írjanak és adjanak elő közönség előtt egy ötperces beszédet.) A résztvevők egybehangzóan tüneteik rosszabbodásáról számoltak be – ugyanakkor gyomorsavszintjük nem változott. (A teljes cikk angolul hozzáférhető itt: www.healthline.com).

Annyi bizonyos, hogy a stressz csökkentése segít együttelni a betegség tüneteivel, mint ahogy a megfelelő, a gyomorsav csökkentését előmozdító étrend is. Utóbbival kapcsolatban a táplálkozási szakértők minél több (zsír nélkül készített) zöldség fogyasztását javasolják, a gyümölcsök közül elsősorban a banánt, dinnyét, almát (a citrusfélék viszont magas savtartalmuk miatt kerülendők). A húsközül a soványakat (bőr nélküli szárnyasok, halak, szűzérme, bányák stb.), az italokból a koffein, illetve menta nélkül készülő változatokat érdemes előnyben részesíteni. A refluxban szenvedőknél fokozottan érvényes továbbá az általános szabály: lehetőleg naponta többször, kisebb adagokban étkezzenek.

P. B. ■
hirdetés

NYELŐCSŐ? GYOMOR? EMÉSZTÉS?

Pharmaforte

GASTRO-BON
rágótabletta

A **Gastro-Bon** rágótabletta újszerű hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő. **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai bevonják a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit, segítik a gyomorsav erős hatásával szemben.

Hatóanyagai kedvezőek

- a nyelőcső- és gyomornyálkahártyák egészségére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,
- az emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a tejcukorlebontás támogatására.

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott **édesgyökér-kivonat (DGL)** 5 tejsav-baktériummal **Lacto- és Bifidobaktériumok** (5x10⁹ cfu=élő csiraszám)

Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

Naponta 1-2 x 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt.

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszerárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.

Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

Most kedvezménytel kaphatja a kiemelt patikákban
Keresse a **VITALITÁSPONT.HU** weboldalon!

Rosttartalom, rosttartalom, rosttartalom

Erre a „három” dologra fogunk koncentrálni, amikor az alábbiakban a zöldségekben gazdag táplálkozás előnyeit ecseteljük. A pektinek, vagyis élelmi rostok megfelelő arányú bevitelének eredményeként csökken a koleszterinszint, több epe-sav kötődik meg, és nem utolsósorban csökken a zsírok felszívódásának hatékonysága.



A manapság szinte járványszerűen terjedő, a diabétesz előszobájának tartott, szénhidrátbevitellel összefüggő betegségek kialakulását is gátolja, ha helyesen választjuk meg azokat a zöldségeket, amelyeket nyersen, salátaként vagy főzelékalapnak használva építünk be étrendünkbe. A száraz hüvelyesek, a gesztenye, a banán és néhány héjas gyümölcs kivételével a zöldségek szénhidrát-tartalma csekély. A burgonya esetében erről nem beszélhetünk, viszont minél nagyobb darabokban kerül az emésztőrendszerbe, annál lassabban szívódik fel, tehát példának okáért a steak burgonya jobban illik egy szénhidrátszámolásra épülő diétához, mint a burgonyapüré.

Csak látszólag távolodtunk el az eredeti témánktól, ugyanis a rost nem más, mint növényi eredetű szénhidrát, amely emésztetlenül jut el a vastagbélbe. A bélműködés mégis hatékonyabbá válik jelenlétükben, a már felsorolt előnyök mellett a vízmegkötésben játszanak fontos szerepet. Egyszerűen megfogalmazva: ha a rostszegény étrend az első lépés, akkor a székrekedés, az elhízás és a cukorbetegség megállíthatóan keresszül eljuthatunk a vastagbélrák végállomásáig.

℞ | ■

Rostban gazdag élelmiszerek

Búzacsíra, barnarizs, hajdina, köles, lenmag, szezám, saláta, cékla, spárga, brokkoli, mángold, endívia, spenót



- 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
Gyógynövénybolt Jánoshalma, Rákóczi u. 2.
 77/401-660
 Helyszíni vásárlás esetén 5% kedvezményt adunk. 12 370 Ft -5% kedv. **11 750 Ft**



Bővebb információ: www.juvofood.hu

Pro Urbe Budapest díj dr. Béres Józsefnek



Buda, Óbuda és Pest egyesítésének 141. évfordulója napján, november 17-én, Tarlós István, Budapest főpolgármestere Pro Urbe Budapest díjat adott át dr. Béres Józsefnek, az idén 25 éves fennállását köszöntő Béres Gyógyszergyár elnökének az egészségügy, az oktatás és a kultúra területén nyújtott kiemelkedő és önzetlen támogatásáért, szolgálataért.

Dr. Béres József pályafutását vegyészszakosként kezdte. Akadémiai karrierjét erkölcsi készletére a Béres Részvénytársaság megalakulásakor adta fel, hogy édesapja mellé állva tudásával, elkötelezettségével segítse id. dr. Béres József híres találmányának, a Béres Cseppnek az elfogadtatását.

A rendszerváltás évében megalakult magyar tulajdonú vállalat vezetőjét egyetemi tanulmányai irányították a fővárosba, ahol azóta él és dolgozik. A III. kerületben működik a vállalat központja, ahol 100 munkatárs dolgozik, de Budapesten, a XV. kerületben található fitotéka nagykereskedelmi vállalatuk is, a Béres Egészségtár Kft., ahol több mint 120-an dolgoznak.

A sikeres üzleti tevékenysége mellett, ennek lehetőségeit kihasználva, a cégalapítástól kezdve dr. Béres József munkásságában kiemelkedő szerepet tölt be az elkötelezett társadalmi felelősségvállalás, ezen belül a Budapest polgárait szolgáló számos egészségügyi, oktatási, egyházi és kulturális intézmény támogatása.

Jelentős anyagi támogatásban részesült többek között a Tűzoltó utcai Gyermekklinika, az I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika, az Országos Onkológiai Intézet, az Országos Sportegészségügyi Intézet, a Budapesti Corvinus Egyetem, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem, a Budapesti Operettszínház, valamint a Magyar Állami Operaház.

hirdetés

BÉRES CSEPP EXTRA

Rosszcsont? Dehogy, csak örökmozgó.

Erős immunrendszer és elemében a család.

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

A Béres Csepp Extra vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.

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

A hűvösebb idő beköszöntével egyre gyakrabban fújuk az orrunkat, tüszentünk, és a torkunk is sűrűbben fáj. Mi okozza ezeket a kellemetlen tüneteket? A leggyakrabban vírus, például a torokgyulladások több mint 85%-ának is ez áll a hátterében. Ezt azért fontos tudnunk, mivel máshogy kell kezelnünk egy vírusos vagy adott esetben egy bakteriális fertőzést.

A torokgyulladást leggyakrabban vírusfertőzés okozza



A bakteriális és a vírusos fertőzéseket sokszor elsőre nehéz megkülönböztetni egymástól, hiszen sok közös tulajdonsággal rendelkeznek. A fertőzés módját tekintve mindkettő terjedhet cseppfertőzés útján, például köhögés-

sel és tüszentéssel. Mindemellett a bakteriális és a vírusos eredetű fertőzések is lehetnek enyhe, közepes vagy akár súlyos lefolyásúak. A hasonlóságok ellenére azonban a vírus- és a baktériumfertőzések között jelentős különbségek tapasztalhatók. A vírusok például még a baktériumoknál is apróbbak, egyszerűbb felépítésűek, gazdasajt nélkül nem képesek önállóan mozogni, szaporodni. Többek között ezen eltérések miatt máshogy kell kezelni a baktériumok, illetve a vírusok okozta fertőzéseket.

Jelenleg az antibiotikumok az orvostudomány egyik legnagyobb fegyverei a baktériumfertőzések ellen. Azonban amennyiben indokolatlanul, például vírusos eredetű fertőzés esetén használunk antibiotikumot, vagy előbb hagyjuk abba a kezelést, mint azt az orvosunk utasítja, akkor idővel egyre több baktériummal szemben válhatnak hatástalanná az antibiotikumok. Ezt nevezzük antibiotikum-rezisztenciának, ami komoly problémákat idézhet elő az egészségügyben. Könnyedén visszatérhetnek az antibiotikumok előtti idők, amikor a jelenleg jól kezelhető betegségek újra halálos kimenetelűvé válhatnak, mivel nem lesz ellenük hatásos gyógymód. Ezért fontos, hogy csak orvosi utasításra és annak megfelelően szedjük antibiotikumot.

A vírusok ellen ugyanakkor az antibiotikumok nem hatásosak. Mégis az antibiotikumok 80-90%-át felsőlégúti megbetegedések es-

Mit tehetünk azonban, ha a téli időszakban gyakorta jelentkező torokgyulladás gyötör bennünket? A torokgyulladások több mint 85%-át vírusok okozzák, a betegség kísérő tünetei a kínzó torokfájás, duzzanat a torokban és a nyelési nehézségek. Ezek enyhítésére ideális a célzott tüneti kezelés, mint például a vény nélkül kapható flurbiprofén tartalmú készítmények, melyek csillapítják a gyulladást és gyorsan enyhítik a fájdalmat, függetlenül attól, hogy azt vírus vagy baktérium okozza. Hatásuk pedig akár 3 órán át tarthat.

tén írják fel annak ellenére, hogy ezek a betegségek többségében nem bakteriális, hanem vírusos eredetűek. Ez pedig tovább növelheti az antibiotikum-rezisztencia terjedését. A könnyebb lefolyású vírusfertőzések esetén legtöbbször elegendő a célzott tüneti kezelés, például a torokfájás csillapítására, továbbá a kellő pihenés és a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás.

Világméretű probléma az antibiotikum-rezisztencia

A helytelen, túlzott, illetve az indokolatlan antibiotikumhasználat miatt olyan baktériumok jelentek meg, amelyek ellenállnak a különböző gyógyszereknek. Jelenleg ez az egyik legnagyobb közegészségügyi kockázat a világon és ezen belül Európában is. A folyamat – ha nem sikerül megállítani – oda vezethet, hogy a jövőben a legáltalánosabb fertőző megbetegedésekre sem lesz hatékony gyógyszer. Erre hívja fel a figyelmet az Európai Antibiotikum Nap, amelyet az Európai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ (ECDC) szervez. A kezdeményezést az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is támogatja.

Az antibiotikumok csak a baktériumok okozta fertőzések ellen hatásosak, a vírusos megbetegedések, például a közönséges megfázás vagy az influenza gyógyulását nem segítik. Sőt enyhe bakteriális fertőzések (ormelléküreg-gyulladás, torokfájás, légcsőhurut, fül-fájás) esetén is gyakran szükségtelen a szedésük, mivel az ember saját immunrendszere legtöbbször képes ezeket legyőzni. A hűvös időszakra jellemző megbetegedések többségében a beteg állapota legfeljebb két hét után már érezhetően javul.

Az antibiotikumok helytelen alkalmazásának egyik leggyakoribb esete, hogy az orvos által felírt gyógyszer szedését a teljes kúra vége

Az influenzaoltást ismerjük – de mi a helyzet a többivel?

- A legtöbben egyetértünk azzal, hogy a védőoltások segítik a fertőző betegségek csökkenését, és a védőoltásokra szükség van a gyerekek immunizálása szempontjából.
 - Átlagosan 11 védőoltást ismerünk, de nevesíteni csupán 4-et tudunk – az influenza elleni védőoltást szinte mindenki ismeri.
 - A nők jobban ismerik a védőoltásokat általánosságban, és tájékozottabbnak is tartják magukat ezekről, mint a férfiak.
 - Összességében nem érezzük kellőképp tájékozottnak magunkat a védőoltásokról.
 - A kötelező védőoltásokat jellemzően beadatjuk gyermekeinknek – ezek valamelyikét a 18 év alatti gyermekkel rendelkező szülők 97%-a beadatta még csecsemőkorban.
 - A választható oltások esetén az beadatási hajlandósága jóval alacsonyabb, ha gyermekünkről van szó – mindössze 39% oltatja be gyermekét. Legnépszerűbb nem kötelező védőoltás a gyermekes szülők válasza alapján a influenza-, kullancs terjesztette agyvelőgyulladás- és bárányhimlő elleni védőoltás.
 - Leginkább influenza, kullancs terjesztette agyvelőgyulladás- és méhnyakrák ellen oltatnánk be magunkat.
- (Az Ipsos Healthcare felmérésének megállapításai)

— hirdetés —

Már most!
A légutak téli egészségéért

ALLIX-Forte
étrend-kiegészítő

TORMA, FOKHAGYMA, GYÖMBÉR, GÖRÖGSZÉNA, citrus és zöld tea antioxidáns kivonatai **D.-(1000NE)** és **C-vitaminnal, cinkkel,** hisztidinnel.

- Támogatják az immunrendszert.
- Segíthetik a légúti nyálkahártyák egészségét, az orrüreg és a hörgők tisztaságát.

Megerősített összetétellel!

60 kapszula

Kapható gyógyszertárakban és bioboltokban. Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, rendelje meg nagykereskedőtől. Rendelés: 06-30-2100-155, www.pharmaforte.hu

KARÁCSONYI MEGLEPETÉS

Protoxyl krém és szérum most 8980 Ft helyett 5980 Ft

BOTOX szerű hatás injekció és fájdalom nélkül! A PROTOXYL krém és szérum 12% Arginint tartalmaz. Az Arginine egy forradalmian új hatóanyag, amely klinikailag igazoltan csökkent a meglévő ráncokat és az újak kialakulását. Különösen hatékony a szemkörnyék, a homlok és az ajkak körüli ráncok simításában. A Protoxyl krém és szérum hatóanyaga az Arginine - biztonságos, nem toxikus alternatívája a botulinum A toxinjának (Botox, mely az Allergan USA védjegye).

Gyártó: Protolab Kft. Tel.: +36 23 367 188 www.protolab.hu
Mintalátet: 1123 Budapest, Kétegyó u. 12.
Az akció 2014. dec.30-ig érvényes.

— 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.
Rendelője meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-koszulek.hu

mobil-web:vep.qr-website.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIÁNOVÉLŐ KÉSZÜLÉK**

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarából fakadó szexuális diszharmonia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavaroként 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 MÉRETNOVÉLÉSRE, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEGHATÉKONYABB!

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 önbecsülését, életkedvét!

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

Megosztom másokkal, amire rácsodálkozom

Kucsera Éva Myreille (38) közgazdász-informatikusként, 2002-ben kezdett el úgynevezett „énblogot” írni myreille.hu címmel, abból nőtte ki magát a 2009-ben induló, mára már havi 90 ezer látogatót megmozgató moksha.hu. A Vác melletti kis faluban élő blogger azok közé tartozik, akik számára munkájuk egyúttal a hobbijuk is, 2005 óta ugyanis újságíróként dolgozik.

– Érték olyan impulzusok újságírói munkám során, amelyeket nem tudtam megírni, vagy rövidkeek voltak egy cikkhez. Úgy gondoltam, jó lenne ezeket a benyomásokat valamilyen módon tematizálni és visszakereshetővé tenni. Ilyenek voltak például a receptek, amiket nemcsak azért írok le, hogy más meg tudja főzni, hanem saját magamnak is. Ha hónapokig nem készítek karácsonyi sütitket, akkor ha nekiállok, ne kelljen kísérleteznie, hogy 10 vagy 20 deka liszt kell bele, hogy tökéletes legyen, van bevált receptem.

Az oldal receptjei ezek szerint mindig saját fejlesztésűek?

– Általában igen, vagy ha mégsem, akkor családi recept. Akad olyan is, hogy módosítok valaki másnak a receptjén, ilyenkor az „ihlető forrást” mindig feltüntetem.

Egyszerre könnyed és igényes szórakoztatás – elfogadod ezt a „címkémet” a blogoddal kapcsolatban?

– A témákat aszerint választottam a blogra, hogy mi az, ami engem érdekel: legyen egy kis művészet, divat, kultúra, könyvek, mozi. Nem kell nagy dolgokra gondolni. Épp csak annyi egy bejegyzés, amit reggel egy kávé mellett el lehet olvasni, hogy jól induljon a nap. Esetleg este, amikor leteszed a gyerekeket, és már nagyon fáradt vagy, valami még hiányzik a napodból, de nem akarsz nehéz dolgokról, politikáról, gazdaságról olvasni. Feltölt és inspirál: ennyi a moksha.hu koncepciója.

Figyelemmel követed a kattintásszámokat, befolyásolja a frissítéseidet?

– Jólesnek a visszajelzések, de azt gondolom, hogy az újságírás több, mint kattintásvadászat. Meg kell mutatni olyan dolgokat is, amelyeket első hallásra mások nem gondolnak érdekesnek. Bebizonyítani róluk, hogy megérdemlik a figyelmet. Én imádom új dolgokat megtapasztalni, mert ami érdekes és izgalmas, az kiránt a hétköznapokból. Szeretem a street artot, a kreatív dolgokat, vagy könyvajánlókat írni. Jó dolog, ha a szülőlk olvasnak a gyerekeknek, ezért folyamatosan jelentetek meg gyerekkönyv-recenziókat, és a gyerekeken „tesztelek is” ezeket a könyveket. Ha ilyesmire kevesebben kattintanak, nekem nem veszi el a kedvem, mert fontosnak tartom, hogy erről is beszéljünk. A gyerekkönyvek mellett a környezettudatos életmód, az újrachasznosítás a másik fontos és visszatérő téma a blogon. A témák nagyon sokszor onnan jönnek, hogy az életben adódik egy probléma, amit meg kell oldani: mondjuk építkezünk, és közben keletkezik egy csomó újrachasznosítható hulladék. Felhívtam a gyárat, hogy a nejlonsomagolást be lehet-e tenni a szelektív gyűjtőbe vagy sem, mert nem mindegy, mit kezdek a téglák zsugorfóliájával. Rögtön született belőle egy bejegyzés. Azt remélem, ha megmutatom, hogy egyszerű dolog szelektíven gyűjteni, mert például a gyerekeknek is sikerül, akkor mások is kedvet kapnak hozzá.

Így indult a moksha-táska projekt is?

– Az akkori környezetvédelmi minisztert hallottam egy alkalommal beszélni arról, hogy mennyire fontos a környezettudatos gondolkodás. Ezalatt a táskájából előhúzott egy nejlonzacskót, és engem ez nagyon zavart, mert persze egy műanyag zacskó többszöri használata is újrachasznosításnak számít, de mennyivel jobb az, ha van egy vászontáska, amit nem két hétig tudok csak használni, hanem éveket, mert jobban bírja a terhelést. Ekkor született meg a moksha-táska, ami azóta világhírű lett, mert az Antarktisz kivéve már minden kontinensre eljutott. Az emberek viszik magukhoz utazásokra is, én pedig megkérem őket, hogy ilyenkor fotózzák le a táskát érdekesebbnél érdekesebb helyszíneken. Ezek a képek láthatók is a blogon.

Ha kíváncsi rá, hogy mit jelent a moksha kifejezés, miért született meg a „huncutság” kategória, illetve mi jelenti a pihenést egy életmódblogger számára, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Bölgvári István ■

Gyömbér – a karácsony illata, a gyomor barátja

A hastáji bántalmak egész skálájára jelenthet gyógyírt, az angolok világos sört főznek belőle (ajánlják például hasmenés ellen!), de immunrendszert erősítő hatása miatt alkalmazzák a megfázásos időszakban is. Elszálló vérnyomás, magas koleszterinszint, reuma és izomgörcsök – ki ne felejtjük a romló memóriát –, ezek ellen mind bevetette már a népi gyógyászat is.



A karácsonyi mézeskalács elképzeltetlen egy olyan fűszerkeverék nélkül, amelyben gyömbér is van. Az egymással harmonizáló illatok varázslatos melegséget visznek otthonunkba – de a gyömbért nemcsak ezért szeretjük. Erős aromájú fűszer, ezért kevés kell belőle, igazi spórolós hozzávaló. Kétcents darabkát tehetünk a húslevesbe, nem kell megijedni, nem fog kiérzódni, csak éppen egy olyan hozzáadott értéke lesz az ünnepi levesnek, mely egy szempillantás alatt elismerést hoz a háziasszonynak. Mivel Ázsiából származik, használjuk bátran keleties fűszerezésű receptekhez, és a csilivel való „házassága” minden ételben bombasi-

ker. A gyömbér elsősorban fűszernövény, de a népi gyógyászatban sok mindenre ajánlják. Megfázás esetén citrommal és mézzel kitűnő, és kiváló gyulladáscsökkentő! A gyömbérnek a gumóját fogyasztjuk, a legfontosabb anyagok pedig közvetlenül a héj alatt vannak, ezért inkább dörzsöljük le alaposan, jól mossuk meg, mintsem a hámozással veszítsünk az értékéből. Nagyon vékonyra szeleteljük uborkagyalun, vagy ha van, inkább fokhagymaszeteletlőn, öntsük nyakon forró vízzel, hagyjuk fél órát álldogálni, szűrjük le, és ha már nem forró, de még jó meleg, akkor tegyük bele a citromot és a mézet, hogy a citrom vitaminjai is meg-

maradjanak. Ha a kínai tengerészek évezredek óta gyömbért rágcsálnak tengeribetegség ellen – akkor nekünk is jó kell, hogy legyen az utazási betegségek tüneteinek enyhítésére, hányinger ellen, émelygésre. Köztudottan jó emésztési zavarok enyhítésére, puffadásra is. Sok gyógyhatású készítmény fontos összetevője a gyömbér, amely ráadásul állítólag a memóriát is javítja. Fogyasztása javasolt azoknak is, akik nagy koncentrációs képességet igénylő tevékenységet végeznek, például tanulnak. Bálint gazda a kert napos felébe ülteti ki.

Vincze Kinga ■

hirdetés

Gyógynövényekkel a cukorbetegéért

Magyarországon körülbelül a népesség 7%-a cukorbeteg. Ennél nagyobb azok aránya, akik a betegség küszöbén állnak, cukorértékeik magasabbak a normálisnál. Körülbelül másfél millió embert érint vagy fenyeget a cukorbetegség. Őriási ez a szám. **Akik hisznek a természetes gyógymódokban, keresik a komplementer megoldásokat. Nekik ajánljuk azt a gyógyteát, amely enyhíti a cukorbetegség tüneteit és csökkenti a szövődmények kockázatát. A tea az ismert és elismert bükki füvesember, Gyuri bácsi receptje.**

A Diabess-Gyógytea teakeverék kizárólag gyógynövényekből áll, melyeket évszázadok

óta használunk cukorbetegségre. A készítményben kizárólag szárított gyógynövények vannak tartósítószer és adalékanyag nélkül. Káros mellékhatásai nincsenek. Elsősorban 2-es típusú cukorbetegeknek ajánljuk a gyógyszerek mellé is, továbbá annak,

A tea lassítja a szénhidrát felszívódását, ezáltal csökkenti a cukorszintet és mérsékli az ingadozásokat. Azért egyedülálló a keverék, mert több oldalról támogatja, segíti a cukorbeteg szervezet működését.



akit épp diétára fogott az orvos, és még alig magasabb a cukorszintje a megengedettnél. A benne található gyógynövények segítik az emésztést, javítják a közérzetet, csökkentik a koleszterinszintet és lassítják vagy megakadályozzák a szövődmények kialakulását. Évek óta több ezer ember issza a teát. Nagyon jók a tapasztalatok. Mérséklődnek vagy megszűnnek a tipikus cukorbetegpanaszok, csökken a szomjúság- és éhségérzet, beáll a cukorszint. Sok orvos is ajánlja a betegeknek, látva a jó eredményeket.

Dr. Takács Ágnes komáromi háziorvos így beszél a teáról: „Cukorbetegséget megelőző állapotokban (IGT, IFG) évek óta ajánlom a Diabess, melynek összetett hatása a speciális gyógynövénykeveréknek köszönhető. Gyakran látok használatát során testsúlycsökkenést, javuló emésztést, egészségügyi adatossabb életvitelt. Vannak betegek, akik gyógyszeres kezelés mellett is isszák a teát, kitolva a gyógyszeremelés szükségességét, illetve a szövődmények megjelenését.”

Schneider Józsefné Márta 5 éve issza a teát: „2008-ban derült ki, hogy magasabb a cukorszintem a normálisnál, de gyógyszert még nem kellett szednem. Ekkor rögtön kipróbáltam a Diabess-Gyógyteát, mert természetes gyógymódot szerettem volna használni, ha lehetséges. A tea nekem bevált. Mindennap iszom, és a vércukorszintem már öt éve 5,6 és 6 között van.” A tea fogyasztása mellett természetesen a diétát és az orvos tanácsait is be kell tartani, és sokat kell mozogni.

A tea fogyasztóinak sokéves tapasztalata azt mutatja, hogy a **gyógynövények a szervezet öngyógyító képességét aktivizálják, így segítik a betegségek leküzdését.** Arra is tanítanak bennünket, hogy rendszeres odafigyeléssel sokat tehetünk magunkért, cukorbeteg is élhetünk aktív, örömteli életet.

Bővebb információ: www.diabess.hu

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

**NEM ENGEDÜNK
A MINŐSÉGBŐL!**

**Biomed Rozmaring krém
FORTE**



Fáradt és sajtó testrészek (váll, könyök, derék, térd) masszírozására. Fokozza a bőr alatti kollagéntermelést az anyagcserét.

Megnövelt hatóanyag tartalom
+ Erdei fenyő illóolaj

Mesterséges szin- és illatanyagokat, valamint állati eredetű anyagokat nem tartalmaz.

- Higiénikus, tubusos csomagolás.
- Optimális mennyiség (70g)
- 100%-os tisztaságú rozmaring, levendula és erdei fenyő illóolaj.
- Megbízható minőség.
- Kedvező ár.

Pénztárca, környezet, társadalom

Esély az ételnek és segítség a rászorulóknak

A világ változik, és benne mi is. A technika fejlődésével egyre inkább egyszerűsödik az életünk, sok mindent gyorsabban, ügyesebben meg tudunk oldani a hétköznapiakban, ez a folyamat azonban károkat is okoz. Magyarországon évente 1,8 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik. Fontos, hogy mindannyian megértjük étkezési szokásaink következményeit, mert ezekért mindannyian felelősek vagyunk. A Magyar Élelmiszerbank Egyesület egy olyan nonprofit szervezet, amely azért jött létre, hogy kapcsolatot teremtsen az országban felhalmozódó élelmiszerfeleslegek és az arra rászorulóknak között, hogy ezzel elősegítse a szegénység, az éhezés és az alultápláltság csökkenését.

De mi a baj az élelmiszer-hulladékkal, és miért olyan fontos ez a kérdés? Ha belegondolunk, könnyen átlátjuk, hogy az élelmiszer kidobása mindannyiunknak sok pénzbe kerül, és ennek a pénznek bizony a családi háztartásban máshol is helye lenne. Az étkezések megtervezése az egyik legjobb módja az élelmiszer-hulladék minimalizálásának és így a pénz megspórolásának is. Azok, akik nem terveznek, sokszor túl sokat vásárolnak, így több élelmiszert dobnak ki. Az élelmiszer-hulladék a környezetnek is árt, hiszen nemcsak az ételt dobjuk ki, hanem minden olyan erőforrást is, amely a létrehozásához és a konyhába való eljuttatásához kellett. Ilyen a víz, amit a növény locsolásához használtak, a szállítás költségei, a tároláshoz használt energia vagy a csomagolóanyag. Az Élelmiszerbank Egyesület arra is igyekszik felhívni a figyelmet, hogy mivel az élelmiszer-termelés erősen energiaigényes, az élelmiszer-hulladék keletkezése és megsemmisítése jelentősen hozzájárul a klímaváltozáshoz is. Ennek csak egyik eleme az, hogy a hulladéklerakókba kerülő ételmaradék lebomlása során keletkezik, amely 25-ször erősebb hatással van a klímaváltozásra, mint a széndioxid.

A Magyar Élelmiszerbank karácsonyi adománygyűjtő kampányával a novemberi időszakban tevékenységére, az éhezés elleni küzdelemre és arra hívja fel a figyelmet, hogy közösen mennyit segíthetünk a nélkülözőkön.

A világszerte kidobott élelmiszer termeléséhez felhasznált öntözővíz elegendő lenne 9 milliárd ember háztartási vízigényének (napi 200 liter/fő) fedezésére. Most 7 milliárdan élünk a földön.

Ahogy az egyesület Facebook-oldalán is olvasható: ami egy hétköznapi embernek egy egyszerű bevásárlólista, az megegyezik sok kisgyerek karácsonyi kívánságaival.

A Magyar Élelmiszerbank Egyesület tevékenysége során önkéntesek segítségével felkutatja és összegyűjti a hipermarketekben, gyárakban és feldolgozóüzemekben fölöslegessé vált és megsemmisítés előtt álló élelmiszereket, amelyek kereskedelmi forgalomba valamiért nem hozhatók, de minőségileg fogyaszthatók, majd adomány formájában még a lejárat határidő előtt eljuttatják a hozzáértő karitatív szervezetekhez, akik ingyenesen szétosztják a termékeket a rászoruló emberek között. Az Élelmiszerbank magánszemélyeket közvetlenül nem segít, de partnerszervezetein keresztül országos lefedettséget tud biztosítani.

Érdekes felkeresni a www.elelmiszerbank.hu és a www.eselytazetelnek.hu oldalakat, anélkül is inkább, mert önkénteseket is keresnek munkájuk segítéséhez!

Vincze Kinga ■

A Magyar Élelmiszerbank Egyesület 2005-ös indulása óta összesen több mint 33 ezer tonnányi élelmiszert osztott szét az országban, a szállítmányok értéke összességében meghaladta a 13 milliárd forintot. Az adományok közel 220 civil szervezeten keresztül több mint 300 000 emberhez jutnak el.

Régen gyógyíthatatlan volt – ma már legalább műthető

Nincs konszenzus abban, hogy mi okozza a 65–75 közötti korosztály mintegy felét érintő, a köznyelven szürkehályognak nevezett látásromlás jelenségét – hacsak nem érte a szemet valamilyen mechanikai sérülés. Viszonylag nehéz tetten érni, mivel lassan és fájdalommentesen alakul ki, életkorunk előrehaladtával pedig egyre több esélyünk van arra, hogy megismerjük tüneteit – 75 felett már tízből heten szenvednek a cataracta alapú látásromlástól.

A cataracta tulajdonképpen az eredetileg rugalmas, puha szemlencse immár rugalmatlan, kevésbé átlátszó állapota. Az egyoldalú – antioxidánsokban szegény – étrend vagy a túl gyakori napfénytérhelés erősen megnövelik a betegség kialakulásának kockázatát. Olyannyira, hogy már az öregedés folyamatának elindulása előtt képesek tönkretenni a látást csakúgy, mint nagyerejű tompa ütés vagy a saruhártyát érő sugárzás. Nem mehetünk el szó nélkül természetesen a leginkább hajlamosító alapterület, a diabétesz mellett sem, amelynek következtében először fix pontok, majd lassan összefüggő foltok jelenhetnek meg a szemlencsén. Ellenszere lehet az idejében megkezdett inzulinkezelés.

Piszkosnak látja az ablakot?

Nem biztos, hogy takarítania kell, a szürkehályog leggyakoribb tüneteként ugyanis azt az élményt szokták megnevezni, amely hasonlít egy kevésbé tiszta ablaküvegen való kitekintésre. Vezetés közben a szürkehályogtól érintetteket fokozottan zavarja a többi autó reflektora (ez sokakra igaz, tehát pusztán csak e tünet miatt nem érdemes aggódni), szürkületben életlenül látnak, de jelentkezik náluk kettős látás vagy szemkáprázás is. Az is árulkodó jel, ha a korábbinál gyakrabban kell korrigálni a szemüvegen vagy a kontaktlencsén.

Bár nem szép látvány, a beteg számára nem fájdalmas a hályog, ugyanakkor egyéb kellemetlenségeket bőven okoz, úgymint: viszketést, váladozást, egyéb irritációs tüneteket.

Sajnos a szürkehályog kialakulását megelőzni nem lehet, bár egyes antioxidánsok, vitaminok szedése késleltethetik a megjelenését.

A szürkehályog gyógyszerrel nem kezelhető, szemtorna és optikai eszközök sem segítenek. Egyedüli eredményes gyógymódja, amellyel visszaállítható a látásélesség: az elszürkült szemlencse műtéti eltávolítása és egy korszerű műlencsével történő helyettesítése. Ilyen beavatkozást akkor javasolnak általában a pácienseknek, ha a hályog már zavarja őket mindennapi tevékenységeik elvégzésében.

T. L. ■



Szabaduljon meg a **SZÜRKEHÁLYOGTÓL!**

Szürkehályog műtétek korszerű technikával, bennfekvés, altatás és injekció nélkül, fájdalommentesen.

Klinikánkon **prémium műlencsék** is elérhetők, mellyel műtét után olvasószemüvegre sem lesz szüksége. **Várólista nincs**, kényelmet, biztonságot, gondoskodást nyújtunk.

**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



Információs videó



Videónkon dr. Óri Zsolt szemész beszél arról, hogy a szürkehályogműtét nem kockázatmentes.

Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

Hipertónia – a csendes gyilkos

Vérkeringésünk juttatja el testünk különböző szerveihez a táplálékot, oxigént, hormonokat, illetve szállítja el onnan az anyagcsere során keletkező salakanyagokat. A keringés fennmaradásához szükséges a vérnyomás: e fogalom hétköznapi értelme a nagy artériákban mérhető nyomásra vonatkozik. A magas vérnyomás a fejlett világhoz hasonlóan hazánkban is népbetegségnek számít; sokszor valamilyen egyéb egészségügyi probléma kivizsgálásakor diagnosztizálják.

A vérnyomás értékének meghatározására két mérés szolgál: az úgynevezett szisztolés, illetve a diasztolés (mértékegysége pedig a higanymilliméter; rövidítve Hgmm). Előbbi akkor méri a nyomást, amikor a szívizom összehúzódik, utóbbi pedig olyankor, amikor az ellazul két szívverés között. Magas vérnyomásról – szakszóval hipertóniáról – akkor beszélünk, ha az artériás vérnyomás húzamosabb ideig magasabb, mint 140 (szisztolés), illetve 90 Hgmm (diasztolés), bár tegyük hozzá, a kórosnak tartott értékek több tényező, így pl. az életkor függvényében tágabb határok között mozognak.

Az orvostudomány a hipertónia két fő fajtáját különbözteti meg. Egyikük, az úgynevezett eszenciális (más néven elsődleges) magas vérnyomás nem valamilyen más betegség következtében alakul ki; ez teszi ki a hipertóniás esetek több mint 90 százalékát. Jóval ritkább a másodlagos változat, amelyet egyéb – pl. a szívét, artériákat, a vesét érintő – kóros elváltozás okoz.

Az elsődleges hipertóniában szenvedő betegek egy része fülzúgásról, látási problémákról, folyamatos szédülésről, valamint olyan fejfájásról számol be, amely főként a koponya hátulsó részén, többnyire reggelente jelentkezik. Szintén figyelmeztető lehet a nehézlégzés, az általános fáradtság érzése, az orrvérzés, a mellkasban jelentkező fájdalom, illetve az ok nélküli idegesség. Sokkal gyakoribb azonban, hogy a kór semmilyen tünetet nem okoz

páciensnek: többek között ezért különösen veszélyes ez a kór, amely becslések szerint évente szerte a világon mintegy 7 millió ember halálát okozza, és mintegy másfél milliárd életét nehezíti meg.

A kezeletlen magas vérnyomás súlyos betegségekre hajlamosít. Növeli az agyi érkatasztrófa, a koszorúér-megbetegedés, a perifériás érbetegség rizikóját, okozhat többek között szívelégtelenséget, infarktust, az érlemezés bizonyos fajtáit, érszűkületet és tüdőembóliát. Felelős lehet értelmi képességeink károsodásáért, az elbutulás (szakszóval demencia) kialakulásáért. A hipertónia következtében veseelégtelenség, idült vesebetegség is kialakulhat, illetve bizonyos látáskárosodás is felléphet.

Ahogy már volt szó róla, a hipertónia egyebek mellett azért veszedelmes, mert nem ritkán alattomosan, szimptomák nélkül támad: a magas vérnyomás meglétére éppen ezért sokszor olyankor derül fény, amikor az érintett más ügyben jelentkezik vizsgálatra, illetve szűrően vesz részt. (A rendszeres szűrés jelentőségét egyébként sem lehet eléggé hangsúlyozni, főleg idősebbeknél, mert öregkorban megnövekszik a hipertónia jelentkezésének esélye. Hasznos lehet a rendszeres önellenőrzés: számos helyen kapható könnyen kezelhető vérnyomásmérő.) Előfordul, hogy a hipertóniás egy szemészeti vizsgálat eredményeképp szembesül betegségével, a szemtűkrözésnek nevezett eljárás segítségével ugyanis az érlemezés, illetve a magas vérnyomás meglétére is következtetni lehet. A szemtűkrözés lényege, hogy a páciens pupilláját szemcseppek alkalmazásával kitágítják, majd egy különleges lencse segítségével belevilágítanak a szemébe. Súlyosabb esetben a szakorvos ilyenkor azt látja, hogy a szemfenéken sárgás színű góccok bukkannak fel – ez annak következménye, hogy a szem ideghártyájának vérellátása a betegség következtében elégtelenné vált. A kór előrehaladtával a szem erek mentén bevezérések lehet megfigyelni, végül pedig azt, hogy a papilla és a retina ödémássá vált (utóbbi jelek már a hipertóniás retinopátia nevű súlyos betegsége utalnak). A szakemberek szerint az esetek többségében a retina vizsgálatával az agy, vese stb. ereinek milyenségére is lehet következtetni.

P. Gy. ■

53%

Ennyi a hipertónia kialakulásának rizikója valamely kardiovaszkuláris alapbetegség megléte esetén.

Második helyen a diabétesz (36%), harmadikon a metabolikus szindróma áll 33%-kal.

Forrás: magangyogyszereszek.hu

Mikortól késő a stressz ellen küzdeni?

Magas vérnyomást sok egyéb mellett a stressz is okozhat. Ilyen körüzetű ártalom esetén a szív erőteljesebb munkába kezd, hogy gyorsabban jussanak el izmainkba a szükséges energiaforrások. Mindehhez az ereknek is hozzá kell járulniuk azzal, hogy a szokásosnál jobban feszülnek. Egyszer csak elkövetkezik az a pillanat, amikor az érfal anyyira „megezdődött”, elveszítette rugalmasságát, hogy a szívnek már nyugalmi állapotban is „magasabb fordulatszámon” kell működnie, máskülönben nem jutna át a vér a csökkent keresztmetszetű ereken. Itt a válasz a címben feltett kérdésre: a magas vérnyomás ezen a ponton önfenntartóvá vált, immár független a stressztől. A csak gyógyszeresen stabilizálható magas vérnyomás hátterében érdemes a stresszre is gyanakodni.



A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

Íme a 21. század megoldása

30 év alatt 30 millió látásjavító lézerkezelés történt világszerte. Egyre többen választják a lézerműtétet, hogy megszabaduljanak a segédeszközöktől, az optikákban elköltött rendszeres kiadásoktól. Felmérések alapján a lézeres szemműtét általában 4 év alatt megtérül. Ön sem szeretne többet foglalkozni a fénytörési hibájával? Íme a 21. század válaszai.

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Sasszem lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

Egy nap pihenés után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, egy hét után pedig az aktív sportnak, fizikai erőfeszítésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a

befektetés 3–4 év alatt megtérül. A PRK kezelés díja szemenként 139 000 Ft, és részletfizetésre is van lehetőség. Ennek díja mindössze 13 000 Ft/ szem 13 hónapon keresztül.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

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

szponzorált cikk



LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

Ezzel a kártyával a 15 000 Ft értékű, kétórás alkalmassági vizsgálat INGYENES. Éljen a lehetőséggel! Jelentkezzen vizsgálatra!



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi u. 183.

telefon: 06 1 2-505-505

www.sasszemklinika.hu, info@sasszemklinika.hu

GYH-14-12

A magas vérnyomás és a stressz

Feszült? Ingerlékeny? Semmire nincsen ideje? – A stressz mára már sajnos szinte hozzátartozik a mindennapi élethez. Azonban ha túl sok stressz ér valakit, az hatással lehet az egyén érzelmi, szellemi és fizikai állapotára is. A stressz a magas vérnyomás egyik jelentős rizikófaktor, ami egy kis odafigyeléssel megelőzhető.

A magas vérnyomás közel 2,5 millió embert érint Magyarországon, a felgyorsult életvitel és a túlhajszolt, feszült munkakörnyezet pedig csak tovább növeli ezt a számot. A stressztényezők csökkentésével azonban jelentősen mérsékelni lehet a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát.

Milyen jelei lehetnek a stressznek?

Amikor valaki hosszabb ideig stressz hatása alatt van, a szervezete a folyamatos feszültség hatására elkezd lemerülni, és a teste figyelmeztető jeleket ad, amiket nem szabad figyelmen kívül hagyni. Ilyen esetben az egészségügyi problémák megelőzése érdekében érdemes egy kis szünetet tartani, hogy a szervezet ismét fel tudjon töltődni, és újra jobban bírja a terhelést. Az alábbi tünetekkel jelezhet a stressz:

- Fizikai jelek lehetnek: fáradtságérzet, összeszorított állkapocs, emésztési zavarok, szédülés, izomfeszültség, alvászavar, fülzúgás
- Lelki jelek lehetnek: nyugtalanság, állandó aggodalom, rossz hangulat, koncentrációképtelenség hiánya, bizonytalanság
- Érzelmi jelek: düh, szorongás, érzékenység, hangulatingadozás, ingerlékenység
- Viselkedésben felfedezhető jelek lehetnek: falánkság, zárkózottság, gyakori alkoholfogyasztás, sűrűbb dohányzás

A stressz jelei mindenkinél máshogyan nyilvánulnak meg.

Hogyan hat a stressz a vérnyomásra?

Egy egészséges szervezet alkalmazkodik az őt érő külső hatásokhoz, és amint azok megszűnnek, visszaáll a normális működésre. Ez így van a

vérnyomásonál is: a magas vérnyomás abban az esetben alakul ki, amikor a vérnyomást szabályzó rendszerek károsodnak a szervezetet ért hatások által és emiatt a vérnyomás nem áll vissza a normális értékre. Ilyen károsító hatás lehet a stressz is. A folyamatos stressz hatására fokozódik a szimpatikus idegrendszer aktivitása, ezáltal megnövekszik a szervezetben az érszűkítő anyagok termelődése, ami magas vérnyomáshoz vezethet.

Hogyan kezelhető a stressz?

A stressz egy kis odafigyeléssel csökkenthető vagy akár teljesen ki is zárható.

Néhány tanács a stressz csökkentésére:

- Egyen-igyon meggondoltan: Sokan azt hiszik, hogy az alkohol fogyasztása vagy egy kiadós étkezés oldja a feszültséget, de ez csak egy átmeneti állapotot takar. Valójában ezek a folyamatok még inkább megterhelik a szervezetet, amitől a stressz hatása megnő.
- Valósítsa meg önmagát! – ne törődjön bele abba a helyzetbe, ami nem megfelelő az Ön számára.
- Szokjon le a dohányzásról!
- Rendszeres mozgást az egész szervezet meg fogja hálálni, és remek feszültségelevezető hatása is van.
- Kapcsoljon ki, és relaxáljon mindennap.
- Legyen tisztában a határaival, tanuljon meg nemet mondani, és ne vállalja túl magát!
- Állítson fel reális és elérhető célokat!
- Egy kis pihenés csodákra képes. Szánjon időt magára, ennek pozitív hatásait a környezete is észre fogja venni.

Mit kell csinálni akkor, amikor állandósult a magas vérnyomás?

Abban az esetben beszélhetünk magas vérnyomásról, ha nem szélsőséges körülmények között, nyugalmi állapotban többszöri mérés során a vérnyomás mértéke meghaladja a 140/90 Hgmm-t. Ma már több helyen is van arra lehetőség, hogy megmérjék valakinek a vérnyomását: gyógyszertárak és közösségi helyek gyakran szerveznek szűrőnapokat, illetve a házi orvos segítségét is kérhetjük. Azok, akiknek a vérnyomása meghaladja a normális értéket, ne kezdjenek rögtön ismerősök által javasolt vérnyomáscsökkentő gyógyszereket szedni, hanem forduljanak orvosukhoz. Az orvos feladata, hogy kiderítse a magas vérnyomás okát. Az enyhébb eseteknél elég a beteg életmódján változtatni, de súlyosabb helyzetben szükség lehet gyógyszeres kezelésre is. Ekkor sem kell kétségbeesni, hiszen ma már létezik olyan vérnyomáscsökkentő gyógyszer, amely akár 50 Hgmm-rel is képes csökkenteni a vérnyomást. A legmodernebb készítmények hatékonyan és biztonságosan csökkentik a magas vérnyomást, ráadásul vannak olyan fix kombinációt tartalmazó gyógyszerek is, amelyek kiemelkedő eredményeket érnek el olyan hipertóniás felnőttek esetében, akik vérnyomása eddig nem volt megfelelően beállítható.

S. J. ■

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.

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: 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

70 hatékony gyógyszerári készítmény

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

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

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

A kiadványban szereplő készítményekről minden vásárlást megelőzően „kérdesse 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



MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

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:



Információs videó



Videónkon dr. Simonyi Gábor belgyógyász, kardiológus beszél arról, hogy mi a teendő, ha a diéta nem tartja kordában a magas vérnyomást. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés

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