

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015. február – X. évfolyam 2. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

Influenza

Sokat
jelentő
köhögés

10 tipp
Hogyan
válasszunk
gyógyfürdőt?

Február specialistája
Dr. Csermák Balázs

„A kétezer körül születetteket a szüleik már elvitték ahhoz az orvoshoz, akiben bíznak, hogy barátkozzon meg a gyerek a helyzettel: a fogorvosoktól nem kell félni.”

Kutatási eredmény

Rákot okozó
cukor

Racionalizálás

Egynapos
sebészet



Keressen
MINKET
a facebookon

AJÁNDÉK A CSONTERŐSÍTÉSHEZ!

PHARMAFORTE:
K₂-VITAMIN-FORTE + D₃-VITAMIN-PRÉMIUM

A csontrendszer vitaminjai: segítik a kalcium felszívódását (D₃), beépülését (K₂).
K₂: kalciumot a csontoknak, de ne az ereknek!



A Pharmaforte K₂-vitaminjához kérje az 1 doboz D₃-vitamin AJÁNDÉKOT! Ajánlott ára: 1955 Ft

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

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

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

Klinikailag bizonyítottan kezeli a felfázást, és megelőzi kialakulását. Amerikában fejlesztett, gyógyhatású tőzegáfonya-készítmény a húgyút védelmére.

- Gyors, tartós hatás.
- Recept nélkül.

EP kártyára is kapható.

- Vegetáriánus kapszula-héj.

Akció: -15%!

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

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



Orvostechnikai eszköz.

www.gyogypedikur.hu

Budapest
VII. és XVIII. kerületében.

Cukorbetegség lábápolása,
körömbenövés
műtét nélküli
szabályozása.

Tel.: 06-30/986-6611

C-vitamin 1000mg Bio.



Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

Használja mozgásszervi problémáira a prémium minőségű ELYTH, a kiváló árérték arányú TAPE ORIGINAL és az olcsó ASIAMED kineziológiai szalagokat.



Sikeresen

alkalmazhatóak:

- keringési problémák
- duzzanatok csökkentése
- gyengült izmok
- fájdalom csökkentése
- ízületi mozgásterjedelmének növelése
- sérült idegek
- instabilitás támasztása
- nyirokkeringési problémák esetén.

www.kineziologiaiszalag.hu

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

3 in 1 - az erős csontokért

A kiváló felszívódású CalciTrio kalciumkombináció egy éve jelent meg a patikákban. Népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett természetes K₂-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.

A CalciTrio kapható a patikákban, ajánlott ára: 1799 Ft/30 db, 2599 Ft/60 db.

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



MICSODA MEGKÖNNYEBBÜLÉS!

Az égő, irritált, fáradt, vörös szem számára.

ÉLESEBB LÁTÁS¹
...JOBBI ÉLETMINŐSÉG²

AZONNALI MEGOLDÁS a kínzó szempanaszokra²

Alcon



Gazdaságos:

felbontás után 6 hónapig használható! Gyógyászati segédeszköz.

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

Impresszum

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



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

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

Hirdetés:

Hubay Csilla – hubaycsilla@gyogyhir.hu
411-1866

Balla Anikó – ballaaniko@gyogyhir.hu
411-1867

(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,
210 000 példányban • Terjesztés:
Magyarország több mint 2000
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:

lpress Center Hungary Kft. 2600 Vác, Nádás u. 6.
Felelős vezető: Lakatos Imre vezérigazgató

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

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

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult

OBSERVER

www.observer.hu



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



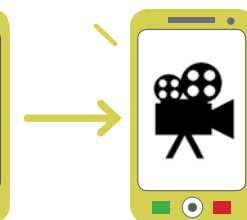
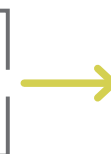
Szerkesztői levél

A mindmáig utolsó, átfogónak tekinthető, 2004-ben befejeződött reprezentatív felmérésen, amelyet a Magyar Fogorvosi Kamara végzett, és a Semmelweis Egyetem Fogpótlástani Klinikája tett közzé, 4606 személy vett részt. Ennek egyik megállapítása a következő volt: „Egy felnőtt magyar állampolgár fogorvában átlagosan 10 egészséges fog található, míg nagyjából ugyanennyi hiányzik belőle. (...) Egy átlagos magyar szájban 4 pótolt, 2,7 tömött és 1,5 szuvas fogra bukkanhatunk” – hozzátéve, hogy a hasonló statisztikákban nem számolnak a bölcsességfogak állapotával.

„A magyar lakosság fogászati állapota ennél rosszabb nem is lehetne. A megvizsgáltak 70 százaléka szenved fogbetegségben. Annak ellenére drámai a helyzet, hogy olyan embereket vizsgáltunk, akik adnak az egészségükre.” A felmérés megállapította azt is, hogy a 15 évvel korábbiakhoz képest gyakorlatilag nem mutatható ki változás az adatokban, bár az ellátás minősége javult.

Mindig is érdekesnek tartottam, hogyan éli meg a találkozást a magyar lakosság fogazatának lesújtó állapotával egy fogorvos. Valóban csak akkor megyünk, amikor már nagy a baj? Tényleg ennyire rossz még mindig a helyzet? Az átfogó vizsgálat óta eltelt egy évtized, és ha annak módszertani mélységét nem is tudjuk produkálni, úgy gondoltuk, hogy tovább finomodott a fogászaton alkalmazott technológia, és mintha az egészség definíciójához is egyre inkább hozzátartozna a szép mosoly, ezért érdemes beszélgetnünk egy szakemberrel, aki a „tűzvonalban” van. Februári interjúalanyunk szerint valóban nem túl kedvező a helyzet, ám már felcsillant valami fény az alagút végén.

Földvári István
Földvári István



A Gyógyhír Magazinban előszeretettel alkalmazzuk azokat a technikai megoldásokat, amelyek kitágítják a nyomtatott újság lehetőségeit. Ennek jegyében használjuk a QR-kódot is, amelynek jól ismert piktogramjait megtalálhatja úgy a hirdetések, mint azon kiemelt cikkeink mellett, amelyeket egy-egy magyarító videóval egészítünk ki.

Hogyan juthatok hozzá plusz információkhoz a QR kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

1. Okostelefonjára vagy táblagépre tölts le a QR-kód olvasó alkalmazást.
2. A telepített QR-olvasó alkalmazással olvassa be az újságból kiválasztott QR-kódot.
3. A mobilkészítőn ezután automatikusan elindul a videófilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

A racionalizálással mindenki jól jár Egynapos ellátás

A járóbeteg- és az egynapos ellátások fontosságát hangsúlyozó közös állásfoglalást adott ki a Magyar Kórhákszövetség és a Medicina 2000 Magyar Járóbeteg Szakellátási Szövetség. A közleményt a Magyar Kórhákszövetség elnöke, dr. Velkey György és a Medicina 2000 Magyar Járóbeteg Szakellátási szövetség elnöke, dr. Lehoczky Péter írták alá. Kiemelték: az egészségügy szerkezetének átalakítása fontos munka, amely ismét lendületet kap az Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyért felelős államtitkárságának tervei szerint. A két szakmai szervezet egyetért abban, hogy a jelenlegi források nem elegendők az egészségügy eredményes működésének fenntartásához. A Gyógyhír olvasóinak dr. Lehoczky Péter beszélt az ügy hátteréről és aktualitásáról.

– Az új reformelképzelésekben többnyire csak a kórházakról és az alapellátásról – azaz a háziiorvosi rendszerről – beszéltek. Mi úgy látjuk, hogy az egyik legfontosabb, a gazdaságos működés felé vezető „menekülő útvonal” a járóbeteg-ellátásban van, ez tudná olcsóbbá tenni a szolgáltatásokat. A járóbetegként való ellátás, az egynapos ellátás és a nappali kórház már most is meglévő lehetőség a betegek ellátására, sokan vannak, akik szívesebben töltik otthon az éjszakát, és miért is ne tennék, ha a betegségük természete ezt engedi. A nappali kórház csak annyiban különbözik az általánosan ismert kórházi ellátástól, hogy a betegek nappal tartózkodnak bent kórházi körülmények között, és a vizsgálatok is ugyanúgy zajlanak, mint a hagyományos esetben. A jelenlegi finanszírozási

rendszer több betegség esetén a fekvőbeteg-ellátást részesíti előnyben. Ezt a helyzetet szükséges megváltoztatni a finanszírozási ösztönzők módosításával. Azt javasoljuk, hogy az egészségügyi rendszer minél hatékonyabb működéséért a járó- és a fekvőellátásban egyaránt elvégezhető beavatkozásokat – kivéve a szövődményes eseteket – minél nagyobb számban végezhesük csak járóbeteg-ellátásban. Kezdeményeztük továbbá az alap- a járó- és a fekvőbeteg-ellátás összehangolásának javítását, és lehetőleg önálló gazdasági, valamint igazgatási egység létrehozását a kórházakon belül is a járóbeteg-ellátások kiemelt szerepének biztosítására.

– *Miért érezték úgy, hogy közös állásfoglalásra van szükség?*

– A problémát ismerve azt is jól tudjuk, hogy a járóbeteg-ellátás és a kórházak közötti működés egyeztetése, koordinálása szintén fontos eleme a sikeres működésnek. A Járóbeteg Szakellátási Szövetség ezért kereste meg a Kórhákszövetséget, és ők, mint jó, szakmájukhoz kiválóan értő szakemberek, szintén elfogadták azt a tézist, mely szerint a járóbeteg-ellátásnak mint az egyik logikus kiútnak kulcsszerepe van a racionalizálási lépésekben. Azt is világosan kell látni, hogy az alapellátás, azaz a háziiorvosok sem tudnak dolgozni, ha nem lesz mögöttük a jól működő Járóbeteg Szakellátási Intézet, a jó diagnosztika és szükség esetén szakmai konzultálásra képes háttér. Ezért is kell fenntartani és megerősíteni a járóbeteg-ellátást, és szerintünk sokkal nagyobb szerephez kell

jusson, hiszen a „kapuőr” szerepét a háziiorvos is csak vele együttműködve töltheti be megfelelő színvonalon. A háziiorvos mellett ott kell, hogy legyen a vele együtt gondolkodó szakorvos, akivel napi kapcsolatban van. Amit járóbeteg-szakrendelésen és egynapos ellátásban meg lehet csinálni, azt csináljuk is meg ott, a betegnek is igénye van erre. A hosszú kórházi várólisták egy részét is le lehet ezzel rövidíteni. Tudjuk, hogy vannak olyan helyzetek, amikor például vidéken a kardiológiára 6-8 hét a várakozás. Ez pedig azt eredményezi, hogy aki teheti, belenyúl a zsebébe, és elmegy a magán-ellátásba. Ennek az a veszélye, hogyha nem erősítjük meg a közellátást, akkor lesz egy tehetősebbeket ellátó szféra, akinek pedig nincs pénze, amit erre tud költeni, annak ott marad az állami ellátás. Ezt senki nem akarja: a kormány sem és a szakma sem. Ne felejtjük el: a várólistát nem az egészségügyi dolgozók hozták létre, hanem a finanszírozási helyzet. Ezért kell ezen változtatni.

– *Zombor Gábor egészségügyért felelős államtitkár az Országgyűlés Népjóléti Bizottságának ülésén, január közepén arról beszélt, hogy a kormányzat javítani szeretne a lakosság egészségi állapotán, ezért átalakítják az alapellátást, több lesz a népegészségügyi szűrés és a szűrőhely. Mit gondol erről?*

– Az államtitkár úr gyakorlott szakember, több területen is dolgozott az egészségügyön belül, és volt polgármester is, tehát a város első embereként jobban rálátott ezekre a

problémákra. Abban bízunk, hogy éppen ezen tapasztalatai alapján figyelembe fogja venni javaslatainkat, amelyekről módunk lesz vele személyesen is egyeztetni.

– *A finanszírozás kérdésében milyen elképzeléseik vannak?*

– A járóbeteg-ellátásban általában nincs akkora mínuszos működés, lejárt tartozásállomány, mint például a kórházaknál. Gazdaságosabban működik a járóbeteg-ellátás, mint a kórház, azért is, mivel általában a szövődménymentes esetekkel foglalkozik, akiket járó- és egynapos ellátás keretében el lehet látni, és végső esetben az úgynevezett „önálló” – azaz önkormányzati – rendelők esetén segít a tulajdonos önkormányzat is a működésben. A járóbeteg- és az egynapos szakellátások eddig nem jelentek meg optimális hangsúllyal az egészségügyi szolgáltatások között. Sok beteget magasabb, költségesebb ellátási szinten kezeltek, mint szükséges lett volna szakmailag. Célszerűnek látjuk, hogy itt, a beszélgetésben említett járó- és egynapos ellátási formák kerüljenek előtérbe azért, hogy javuljon az ellátások eredményessége, hatékonysága, és a betegek is elégedettebbek legyenek az ellátással. Abban bízunk, hogy ezt az egészségügyi kormányzat is megérti, mert hisszük azt, hogy közös, rendszerszerű, logikus gondolkodással a praktikus és jól finanszírozható egészségügyi ellátást létre lehet hozni.

Vincze Kinga ■

Lapzártnékor találkozott Zombor Gáborral, az egészségügyért felelős államtitkárral a lapunknak nyilatkozó dr. Lehoczky Péter, aki a következőket mondta: a beszélgetésen az hangzott el, hogy az egészségügyi kormányzat első körben a kórházakkal és azok adósságállományával kíván foglalkozni. Eközben megalakul egy olyan szakmai munkacsoport, amely kidolgozza, hogyan lehet ösztönözni azt, hogy több beteg éljen a járóbeteg-ellátás, illetve az egynapos ellátás lehetőségével. Ennek a munkacsoportnak várhatóan tagja lesz a Medicina 2000 Magyar Járóbeteg Szakellátási Szövetség is.

Tulajdonítható-e betegségmegelőző, illetve gyógyító hatás a csökkentett deutérium tartalmú termékeknek? Eltér a GVH és a HYD Kft. véleménye

A Gazdasági Versenyhivatal 30 millió forintos bírságot szabott ki a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.-re, mert jogsértőnek minősítette a cég Preventa termékeinek reklámozását. A HYD Kft. vitatja határozat jogszerűségét, és annak bírósági felülvizsgálatát kéri.

A Versenyhivatal megállapította, hogy bár a HYD Kft. a Gyógyszerészeti és Egészségügyi Minőség- és Szervezetfejlesztési Intézet Országos Gyógyszerészeti Intézet Főigazgatóságánál (GYEMSZI-OGYI) több ízben is kezdeményezte a csökkentett deutérium tartalmú vízkészítmények törzskönyvezését és forgalomba hozatalának engedélyezését, a GYEMSZI-OGYI ezt minden alkalommal elutasította. A Versenyhivatal erre hivatkozva úgy véli, hogy a HYD Kft. kommunikációja során jogsértő módon tulajdonított a Preventa termékeknek betegségmegelőző, illetve gyógyító hatást, azaz tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatot folytatott. A Versenyhivatal hangsúlyozta, hogy élelmiszerek reklámozásakor a

vállalkozásoknak szem előtt kell tartaniuk a fogyasztóvédelmi rendelkezéseken túl az ágazati jogszabályokat is, amelyek szerint az alábbiak szerint gyógyhatás nem tulajdonítható élelmiszereknek, így táplálékkiegészítő termékeknek sem, illetve „egészségre vonatkozó hatás állítások” csak szűk keretek között, a szigorú európai normáknak megfelelően, az ágazati szabályoknak való megfelelés esetén megengedettek.

A HYD Kft. a határozattal kapcsolatban közleményében kijelentette, hogy a deutériummegvonás daganatellenes és egyéb élettani hatása több mint húsz éve igazolt. Alkalmazásával – a hazai és független kutatók tudományos vizsgálatainak eredményei és a 15 éve

törzskönyvezett daganatellenes állatgyógyászati készítménnyel szerzett tapasztalatok alapján – a daganatos betegségek hatékonyan kezelhetők, kiújulásuk megelőzhető, ezért a cég kommunikációjának ezzel kapcsolatos állításai megfelelnek a valóságnak, a tudomány mai állásának, és nem tekinthetők megtévesztőnek. A GVH a HYD Kft. szerint azért szabott ki bírságot, mert úgy találta, hogy a cég kommunikációja sérti azon jogszabályi előírást, mely szerint élelmiszerek betegséget megelőző, illetve gyógyító hatás nem tulajdonítható. Am megtévesztés szerint a GVH által kiszabott bírság olyan jelentős mértékű, hogy a társaság működését, a további kutatásokat, fejlesztéseket teljesen ellehetetlenítheti, s így elveheti a lehetőségét a humán felhasználásra szánt gyógyszerkészítmény törzskönyvezésének is. A határozat jogszerűségét a fentiek miatt a HYD Kft. vitatja, és annak bírósági felülvizsgálatát kéri.

H. T. ■



Ő a nyugalom!

A tünetek feltehetően sokaknak ismerősek: az influenza hirtelen kezdődik, a panaszok többnyire a fertőzést követő 1-2 napon belül jelentkeznek. A betegséget magas láz, levertség, valamint az izmokban érzett fájdalom jellemzi. Kezdeti tünetként a páciens hidegrázást vagy borzongást tapasztalhat. Az első pár napban a beteg testhőmérséklete a 39-39,5 °C-ra is felszökhet. Nem ritka a gyötrelmes fejfájás, amelyet a szem körül és mögötte jelentkező fájdalom kísér, és amely erős fény hatására fokozódhat. Általános tünet az orrfolyás, a köhögés, az orr és a légutak nyálkahártyájának megduzzadása. Fontos megkülönböztető jele a légúti megbetegedésekhez képest az influenzának, hogy a vele járó köhögés nem hurutos jellegű.

És hogy miként segíthetjük elő a gyógyulást? Mivel a betegséget vírus okozza, ezért antibiotikus kezelésére nincs mód, az influenzánál főként tüneti kezelés jöhet szóba. Lényeges a helyes lázcsillapítás, és a fájdalomcsillapítók alkalmazása, ha ez szükséges. (A megfelelő

Már többször foglalkozott lapunk azzal, hogy az influenza megelőzésének bizonyítottan leghatékonyabb módja az időben megkapott védőoltás. Ha viszont már elkaptuk a betegséget, akkor mindenképp be kell tartani a lábadozásra, különösen pedig a pihenésre vonatkozó szabályokat, egyébként ugyanis akár súlyos szövődmények kialakulását is kockáztatjuk.

lázcsillapító kiválasztásához kérjük háziorvosunk segítségét.) Ajánlott, hogy a páciens bőségesen fogyasszon folyadékot, és nagy mennyiségű C-vitamin fogyasztását is javasolni szokták. És bármit mond a népi bölcsesség, az influenzát nem lehet csak úgy kiizzadni: a gyógyulást segítő összes eszköz közül a leglényegesebb az ágynyugalom, a betegség alapos kipihenése.

Az influenza, és általában a fertőző betegségek igazoltan hatásos ellenszere a rendszeres testmozgás. Ha heti három-négy alkalommal rá tudjuk venni magunkat mintegy félórás, közepesen megterhelő edzésre (legyen szó akár csak intenzív sétáról), akkor immunrendszerünk bizonyítottan ellenállóbb lesz, továbbá jobban reagál az influenza elleni védőoltásra. Viszont amikor már betegek vagyunk, a mozgás kifejezetten ront az állapotunkon: állatkísérletekkel igazolták, hogy a vírusfertőzésnek kitett példányok tünetei törvényszerűen rosszabbodtak a megerőltetéstől. Arról nem is beszélve, hogy ha a megterheléstől kiizzadunk, azzal a kórokozók terjedését segítjük elő, ezek ugyanis a használati tárgyakon megtapadva még hosszú órákig fertőzőképesek maradnak. A páciens akár egy héttel azután is fertőzhet, hogy őt magát megtámadta a betegség.

P. Gy. ■

Természetes védekezés - a hegy ékessége

A szurokfűvet vagy oregánót az ókor óta használják különböző megbetegedések gyógyítására. Az *Origanum* megnevezés a „hegy ékessége”: a görög nyelvből származó kifejezés. A szurokfűből készülő teákat köhögéscsillapítónak, hörgő- és hangszalaggyulladás, rekedtség esetében használjuk. Etvágyjavító, görcsoldó, antiszeptikus, élénkítő, köptető, emésztést könnyítő, epehajtó, valamint gyenge vizelethajtó és izzasztó hatása is van. Székrekedést szüntető. Mindezen jótékony hatásokat a szurokfűben lévő illóolajoknak köszönhetjük. Az oregánóolaj a természet egyik leghatásosabb szere bakterialis, gombás, vírusos vagy paraziták okozta fertőzések esetén. Enyhíti a megfázásos, influenzás tüneteket, tisztítja a légutakat, csillapítja a köhögést. Enyhíti az orrmelléküreg-gyulladást és a tüdőgyulladást is, eltünteti a szemölcsöket, valamint a fejbőrrel a korpát, segít ízületi fájdalmak esetén, és még az idegeket is nyugtatja. A szurokfűből származó olaj legfontosabb összetevője a karvakrol. Ezenkívül előfordul még a kakukkfűolajban és a bergamottolajban is. Erős antimikrobiális tulajdonságokkal rendelkezik. A szurokfű 2-5%-ban, az oregánóolaj 40-70%-ban tartalmazhat karvakrolt.

— hirdetés —

OREGA-FIRST OREGÁNÓ CSEPP

Tippek az Orega-First használatához:

- 3 csepp közvetlenül a szájba (vigyázz, csipősi!)
- 3 csepp gyümölcslébe
- 3 csepp egy kávéskanál mézhez, akár gyerekeknek is

Inhaláláshoz: 8-15 csepp

Fürdéshez: 10-15 csepp

HEALTH FIRST

WWW.HFE.HU

ELSŐ AZ EGÉSZSÉG!



Az egészséges életmód alapjaihoz tartozik a megfelelő vitaminok bevitele is

K₂-vitamin – a hiányzó láncszem

A K-vitaminnak két különböző változatát ismerjük: az egyik a K₁, amely elsősorban a véralvadásért felelős, míg a K₂-vitamin jelentősége, hogy a csontozat, valamint a szív és érrendszer egészségéhez járul hozzá. A K₂ „karrierje” 2006-ban indult, ekkor figyeltek fel ugyanis jótékony hatásaira a kutatók. Tanulmányok sora született azóta arról, hogy komoly szerepet játszik a kalcium csontokba való beépülésében. Ugyanilyen fontos, hogy egyúttal segít megelőzni a kalcium érfalakra rakódását.

Bár jó ideig nem jár érzékelhető tünetekkel, csonttömegünk 25-30 éves korunk után (ekkor éri el maximumát) fogyni kezd, időskorban már egészen súlyos tüneteket okozva. Igazából ebben az életkori szakaszban a vér kalciumszintjének csökkenése miatt a szervezet a csont lebontásával kompenzál, bizonyos szint felett ennek eredményét nevezzük csontritkulásnak.

Kalciumot a csontokba, és ne az erekbe

Régóta nyilvánvaló, hogy a csontritkulás ellen első lépésben kalciumbevitellel vehetjük fel a harcot. A megoldás azonban korántsem ilyen egyszerű! Mindenképpen ki kell egészíteni a kalciumbevitelt egyéb hatóanyagokkal is a jobb felszívódás és a megfelelő arányú beépülés érdekében. A D-vitamin például aktív szerepet játszik a kalcium belekből való felszívódásában – ám önmagában ez még nem eredményez csonttömegnövekedést. A kalcium csontokba való beépüléséhez elengedhetetlenül fontos az oszteokalcin nevű fehérje jelenléte, amelyet pedig a K₂-vitamin aktivál.

A szervezetbe juttatott kalciummal az a baj, hogy nemcsak a csontokban, hanem az „odafelé

vezető úton”, az erekben és a lágy szövetekben is lerakódik. A megfelelő szintű K₂-vitamin-pótlás lassítja, esetleg vissza is fordíthatja az erek és a szív elmeszesedését.

A K₂-vitamin-bevitel finomhangolása

Akkor már csak egészségesen kell étkezni, és befolyásolni tudjuk testünk kalciumfelvétel képességét, egyúttal csökkenthetjük a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát? Ez sajnos nem ilyen egyszerű. Saját bélfloóránk, amely leginkább felel azért, hogy a felvett táplálékból hasznosítani tudjuk a K₂-vitamint, a modern ember magas szénhidrát-bevitele és egyéb hasonló súlyú tényezők miatt mára nehezen tudja betölteni ezt a funkcióját. Mindeztől függetlenül sem lenne könnyű. Változó ugyanis, hogy a ma kapható húsok, a tojás és a tejtermékek mennyire tekinthetők jó vitaminforrásnak, mivel csak a legelőn, zöld takarmányon tartott állatok képesek szintetizálni a K₂-vitamint, a gabonával, kukoricával takarmányozottak nem – épp ezért javasolt a táplálékkiegészítők beépítése étrendünkbe.

■

Megbomlott egyensúly

A csontépítő sejtek (oszteoblasztok) és a csontlebontható sejtek (oszteoklasztok) működésének egyensúlya 25-30 éves korunk között megbomlik, és végül ez a folyamat vezet el az oszteoporózisként ismert tünetegyütteshez. Az életlenül megszokottnak tekinthető, 3-5%-os csonttömegvesztés gyorsul fel ilyenkor. Az úgynevezett másodlagos csontritkulás – amely az összes eset mintegy 20 százalékáért felelős – más betegségek, életkori, hormonális változások hatására alakul ki. A magyar lakosság mintegy 7-10 százaléka érintett az oszteoporózis valamelyik fajtájában.

Rákot okozó cukor

A University of California kutatói szerint egy, a vörös húsokban található cukorféle lehet a felelős több rákos daganatfajta kialakulásáért. A hírt dr. Lövey Józseffel, az Országos Onkológiai Intézet főorvosával elemeztük.

A most megjelent tanulmány szerint egy cukor molekula indíthatja be a kóros sejtburjánzást. A Neu5gc-nek keresztelt cukorféle spontán termelődik, és magas koncentrációban van jelen a vörös húsokban, az emberi szervezetben azonban nem található meg, így túlzott bevitele betegséget okozhat. Valóban megvan a bűnbak?

– Nem könnyű az ilyen hírek valódi értékét meghatározni. A kutatók, szakterületük szerint folyamatosan végeznek vizsgálatokat, összességében a táplálkozással kapcsolatban, amely egy rendkívül bonyolult dolog. Azt tudjuk, hogy sok mindenre van hatással szervezetünkben az, hogy mit eszünk. Pontosabban: összefüggés van, de az nagyon nehezen igazolható, hogy pontosan mi az összefüggés például egy bizonyos tápanyag bevitele és a daganatok kialakulása között. Egy-egy kutatásról hallva csinálnunk kell banni a következteté-

sekkel. Az említett kutatásban egereket használtak, amelyeknek a szervezete – miként az emberé sem – nem termeli azt a bizonyos cukorfélet. A kísérlet során olyan táplálékot kaptak, amely gazdag volt az említett cukorféleségben.

– A kutatók azt találták, hogy az egerek ennek következtében jóval hajlamosabbak lettek a különböző gyulladásokra, és ötször nagyobb eséllyel alakultak ki bennük daganatok. Ez az emberre ugyanígy igaz lehet?

– A kutatásban részt vevők is hangsúlyozták, hogy egereket vizsgáltak, és hiába mondhatjuk, hogy – miként az egereké –, úgy az emberi szervezet is a számára ismeretlen cukorra immunválaszt ad, antitesteket termelhet, és – ahogyan a kutatók írják – idővel éppen ez a folyamatos védekezés rombolhatja a szervezetet. Ez igaz lehet, de az említett kutatás eredménye nagyon korai. Ilyen

jellegű eredményből nagyon sok van. Az egereken elért eredményeket emberek között is bizonyítani kell. Ami biztos, az például az, hogy az elhízás valóban súlyos betegségeket, köztük rákot okoz. De a kísérletek először mindig sejteken indulnak meg, aztán jönnek olyan kutatások, melyekben állatokat vizsgálnak, és csak ezután következik, hogy egy-egy eredményt embereken is megpróbálunk igazolni. Hangsúlyozom: a táplálkozástudomány bonyolult dolog. Ha például egy tézis igazolására emeljük mondjuk a szénhidrátbevitelt, de közben csökken a zsírbevitel, akkor nehezen tudjuk megmondani, hogy a beálló eredményt melyik, az egyik növekedése vagy a másik csökkentése okozta-e. Mindazonáltal az ilyen kutatások nagyon fontosak, mert ezek az eredmények a mozaik darabkái, amelyek ha összeállnak, választ adhatnak sok számunkra fontos kérdésre, például az étkezési szokásokról és a daganatok összefüggéseiről.

V. K. ■

— hirdetés —

Deutériumcsökkentés, pontosan

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz

Megújult arculattal, 1,5 literes kiszerelésben.
A Preventa 125 és Preventa 105 már szénsavmentes változatban is elérhető!



A termékeket megrendelheti a www.preventa.hu oldalon, illetve keresse a gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban*.
Forgalmazza: HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.
1124 Budapest, Fűrj u. 2., telefon: +36 1 365 1660, e-mail: info@preventa.org. Kövesse a Preventát a -on is!

*A gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban a Preventa 125, a Preventa 105 és a Preventa 85 termékek vásárolhatók meg.

CalciTrio®

az erős csontokért

3 az 1-ben

✓ Kalcium

✓ K₂-vitamin

✓ D-vitamin

Az erős,
egészséges
csontokért

Ajánlott ára
1799 Ft / 30db
2599 Ft / 60db



innovelle
PHARMA

www.calcitrio.hu

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

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

A természet ismert és kevésbé ismert gyógynövényeinek alkalmazásával széles fegyvertárhoz jutunk, ha arról van szó, hogy fel kell vennünk a küzdelmet a hideg, téli időjárás okozta betegségekkel – olyanokkal, például, mint a megfázás, az influenza vagy egy „egyszerűbb” torokfájás. Ugyancsak segítenek, ha fáradt, túlhajszolt – immunrendszerünket módszeresen gyengítő – életünkbe akarunk egészséges megoldásokat visszacsempészni.

Gyengédebb gyógyítás

Egy jó tea aranyat ér

Már a népi gyógyászat ismerte például a gyömbér ellenállóképesség-javító hatását. Megfázás esetén, az influenzajárványok fenyegetésének árnyékában vagy akár gyulladásos betegségek alkalmával is hatásos. Lázcillapító és gyulladáscsökkentő hatású, sőt gátolja is a gyulladáskeltő anyagok képződését. Azoknak, akik ízületi problémákkal küzdenek, szintén ismerős lehet ízületi merevséget csökkentő és fájdalomcsillapító tulajdonsága miatt. Véralvadásgátló összetevője révén használható a vérrög- képződés megelőzésében, de enyhülést hozhat a magas vérnyomástól szenvedők számára is – a koleszterinszintet pedig a szervezetet a modern gyógyszerekhez képest összehasonlíthatatlanul kevésbé terhelve csökkentheti. (Kérdés persze, hogy megelégedhetünk-e a hatásával.) A gyömbért friss állapotban akár rágcálni is lehet, de legtöbbször talán teaként készítik el azok, akik a felsorolt problémák helyett – esetleg mellett – memóriájukat is szeretnék karban tartani, vagy visszereiket, izomgörcseiket kezelni.

Előny az olasz konyha kedvelőinél

A zsályát szintén régóta használják nemcsak a konyhaművészetben, hanem az orvoslásban is, amelynek magyarázata, hogy antiszeptikus, gyulladáscsökkentő, antioxidánsokban gazdag, jól hat a memóriára, nyugtatja a bél- és idegrendszert, javítja a koncentrációt. Különböző gyógyhatású cukorkák mellett leggyakrabban akkor találkozhatunk vele, amikor az olasz konyha egyik kiváló produktumát, a saltimbocca valamely változatát rendeljük ki vagy készítjük el otthon.

Herpesz esetén is bevethető

Nyugtató és vírusölő hatása miatt népszerű gyógynövény a citromfű, amelyet a Herpes simplex helyi kezelésénél is bevetnek vírusölő „képessége” miatt. Ideg- és szívnyugtató, görcsoldó, mindemellett fejfájás és álmatlanság esetén javallott, de a depresszió kezelésében is szerephez juthat. A gyömbérhez hasonlóan a reumások is használják – bedörzsöléssel és

Miért készülnek teakeverékek?

Egy köhögés elleni teában például a nyálkaoldásra, a köhögési inger csillapítására, köptetésre vagy nyugtatónak, továbbá immunerősítésre és fertőtlenítésre célzottan más-más gyógynövényt alkalmaznak. A teát el is kell fogyasztania valakinek, ezért nem lehet ott megállni a mixtúrakészítésben, hogy csak az adott betegséggel kapcsolatban hasznos gyógynövényeket „építenek bele”. Szükséges általában, hogy izesítsék is – mint például az egyébként nem túl kellemes ízzel rendelkező epe- vagy májteaakat szeder-, esetleg málnalevéllel.

(forrás: gyogynovenyek-patikaja.blogspot.hu)

fürdőnek elkészítve alkalmazandó. Gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, hányinger, puffadás kinozza? A problémák megoldásában segíteni fogják a citromfűvet tartalmazó készítmények.

A civilizáció ártalmait ellen

Talán a galagonya lehet az egyik leghatékonyabb válasza a meggyengült immunrendszer és a nagy nyomásnak kitett keringési rendszer keltette kihívásokra a természet patikájának. Fáradt, stresszhatásoknak jócskán kitétt szívünk fejt ki jótékony hatását: szíverősítő és szívnyugtató. Öregkori szívpanaszok esetén is ajánlják, emellett értágító és vérnyomáscsökkentő tulajdonsága sem elhanyagolható.

P. Gy. ■



Információs videó



Hávelné dr. Szatmári Katalin gyógyszerész beszél arról, hogy a gyógyszertárakban miért érdemes felvilágosítást kérni az egyes gyógynövények hatásairól. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



Verbena
Gyógynövényes cukorkák

A természet gyógyszertárából

A csipkebogyó

A csipkerózsát népiesen gyepúrózsának, vadrózsának, hecserilifának is nevezik. E bokomok az ártalmatlan csipkebogyó, mely az egyik leghatásosabb gyógynövényünk, hiszen tízszer több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom! A csipkebogyóban lévő hatóanyagok remek kiegészítő források lehetnek az emberi szervezetnek. Megtalálhatók benne az **A, C, B és E vitaminok** természetes forrásként. Kivonata antioxidánsokat és flavonoidokat tartalmaz, melyek vizelethajtó hatása révén gyorsabban tud a méregtelenítés végbemenni. Fertőtleníti az emésztőrendszert, ellazítja a sima izmokat a belekben és javítja az emésztést. A csipkebogyó kivonata összességében véve **immunerősítő hatású, kiválóan alkalmas lehet megfázásos betegségek megelőzésére és segítheti a regenerációt is.** A Verbena töltött keménycukorka valódi gyógynövény kivonatokat (csipkebogyó, csalán, hibiszkusz) és hozzáadott C vitamint is tartalmaz.

A hársfa

A hideg beköszöntével lassan mindenkit utolérhetnek a náthás, torokfájós napok. Ilyenkor segíthet egy jó meleg hársfatea, amely **meghűléses betegségek gyógyítására és köhögéscsillapításra** is kiválóan alkalmas. A növény antibakteriális hatású flavonoidokat, nyálkaanyagokat, cseranyagot és illóolajat tartalmaz. Gyógyításra szárított virágait használják. A hárs mitikus fa, amely mindig jelen volt Európa népeinek történelmében. Találkozhatunk vele a görög, a római, a germán és szláv kultúra mondáiban és a magyar néphit is számos hársfát kapcsolt a történelem nagy alakjaihoz. Fevidéken például nagy becsben tartják Mátyás király hársfáját, a Dunántúlon is ismernek egy hétszáz éves példányt és Zrínyi Miklós, II. Rákóczi Ferenc is pihent hársfa alatt. A Verbena töltött keménycukorka valódi gyógynövény kivonatokat (hársfavirág, verbena, csalán, kakukkfű) és hozzáadott C vitamint is tartalmaz.

A bodza

Európa-szerte varázsérővel ruházták fel a bodzát, míg gyógynövényként való használatát szinte az emberiséggel egyidős gyakorlat. A germánok például szent növényként tisztelték és Holle (Freya) asszonynak a családi fészek istennőjének áldozták. A gyógyászatban felhasználható része a virágzata és a bogyója. Virágzatát május, június környékén, érett bogyóit az augusztus-szeptemberi időszakban gyűjtik. A virágzat flavonoidokat, fahéjsav-származékokat, illóolajat és nyálkát tartalmaz. A bogyó gyümölcssavakat, C-vitamint, A-vitamint, flavonoidokat valamint antociánokat tartalmaz. A friss bodzahajtás- és virág erős hashajtó. Használják még vértisztításra, fülfájásra, rekedtségre. A bogyó izzasztó, nagy mennyiségben hashajtó, ödéma és reuma ellen ajánlott. **A bodza virága meghűléses betegségeknek és az immunrendszer serkentőjeként egyaránt használható, de kiváló köptető, izzasztó és veseműködést szabályzó is.** A Verbena töltött keménycukorka valódi gyógynövény kivonatokat (bodzavirág, verbena, csalán) és hozzáadott C vitamint is tartalmaz.



Ajakherpesz?

Duplán fontos a higiénia

A herpesz kezelése azoktól is külön odafigyelést igényel, akiknek a személyes higiéniájára egyáltalán nem lehet panasz. Ajánlatos ugyanis a fertőzött terület kezelése előtt is kezet mosni, hogy megakadályozzuk a fertőzés súlyosbodását, és persze utána szintén – a továbbterjedést megakadályozandó. Mivel – mindenféle hiedelemmel ellentétben – a hólyagos és a nedvedző szakaszban is továbbadhatjuk a betegséget okozó vírust, a legegyszerűbb kerülni a másokkal való közvetlen érintkezést.

Az idegeinkre megy

Az égő, viszkető érzés olyan jellegzetes, hogy aki akár csak egyszer is átesett rajta, már a kipirosodás és hólyagok húzó érzéssel járó jelentkezése előtt fel tudja állítani az öndiagnózist: kezdődő herpesze van. Aki pedig egyszer átesett az „élményen”, az nem úszta meg ennyivel. A szervezetbe magát élethosszig befészkelő Herpes simplex hosszú ideig lappangó állapotban képes „pihenni”, mielőtt újra aktivizálna, genitális változata esetén egyenesen a gerincvelői idegdúcokban.

A tünetek gyógyulásának idejét 10-14 napra teszik a szakemberek, amelyet egy csaknem ugyanilyen hosszú olyan szakasz követ, amelyben még mindig fennáll a fertőzőképesség veszélye. A gyógyulás idejében és a célravezető kezelésben jókora egyéni eltérések is megfigyelhetők, mint ahogy a herpesz kiváltó oka sem egyértelmű és igaz minden esetre. Legtöbbször az immunrendszer legyengülésére vezetnek vissza a herpeszt, de kiválthatja stressz, különböző ételek, mások vércukorszintjük leesésére panaszoknak az első tünetekkel párhuzamosan. Ami mindenképpen

közös: ha már egyszer megjelentek a hólyagok, az ember alig várja azt az állapotot, amit minden normális esetben kerülné, vagyis hogy a fertőzött terület végre kifakadjon. Az átmenetileg hámszárazsá váló, váladékzó terület kialakulása már a gyógyuláshoz vezető első lépésként értékelhető.

Idővel jobb lesz

Ez persze nem egy konkrét esetre vonatkozik, mert annak lezajlását, a tünetek csillapítását érdemes erre kifejlesztett, és hatásukat tekintve megint csak nagy egyéni különbségeket mutató készítményekkel végezni. A javulás általánosságban értendő, amennyiben az akár eleinte negyedévenként bekövetkező, mindig (szinte) ugyanazon a helyen megjelenő kiújulás az életkor előrehaladtával ritkul. A tünetek is csillapodnak általában, bár ez nem jelenti azt, hogy nem kellene hangsúlyt fektetni a szövődmények megelőzésére, amelyek közül a legsúlyosabb a szerencsére igen ritka vírusos agyhártyagyulladás.

D. Z. ■



Mikor forduljak orvoshoz?

Gyakran kiújuló, nagy felületen jelentkező, esetleg addig ismeretlen tüneteket produkáló elváltozások esetén.

Az immunhiányos betegségekben érintetteknek az ártalmatlannak tűnő esetekben is szükséges orvoshoz fordulni.

Ha kiszáradás veszélye fenyeget, mert a fájdalom miatt valaki képtelen táplálékot és folyadékot magához venni (főleg gyermekek esetén fordul elő).

Párhuzamosan jelentkező fogászati és emésztőrendszeri problémák idején.

Láz, illetve fájdalmas, lassan múló nyirokcsomó megnagyobbodások alkalmával.

Olvasószemüveg nélkül

A „kicsit rossz” néha zavaróbb a „nagyon rossznál”. Tudják ezt azok, akik arra kényszerülnek, hogy néhány dioptriás olvasószemüveget hordjanak.

„Már nem olyan a szemem, mint régebben” – hallhatjuk gyakran 45 év feletti családtagjainktól, barátainktól, ismerőseinktől, s bizony mi is megtapasztalhatjuk az érzést, ha túlhaladjuk ezt az életkort. Nagyon gyakori ugyanis a látásromlásnak az a fajtája, amikor már nem látjuk élesen a közeli tárgyakat. Ez aztán az olvasástól kezdve a főzésen át például a kézimunkázásig rengeteg mindennapos tevékenységben zavarja az embert. Ilyenkor „jön” az olvasószemüveg, amivel a tapasztalatok szerint még kevésbé tudnak megbarátkozni az emberek, mint az állandó szemüvegviselés kényelmetlenségével.

De nem is szükséges. Ma már ugyanis – a lézertechnika fejlődésének köszönhetően – egy egyszerű beavatkozással korrigálható ez a típusú látás-hiba. A lézeres „olvasószemüveg-kezelést” Magyarországon a Focus Medical alkalmazta először Biztonságos, gyors, teljesen fájdalommentes és gyakorlatilag azonnali eredményt hoz.

Mielőtt bekezdünk

A kezelés előtt sor kerül egy alkalmassági vizsgálatra. Az nem jelent gondot, ha a páciens az olvasószemüveg mellett távolra nézéshez is használ szemüveget, hiszen a kezelés után mindkettőt eldobhatja. Viszont például szürkehályog vagy makuladegeneráció esetén nem végezhető el a beavatkozás.

A kezelés

A kor előrehaladtával a szemlencse rugalmassága csökkenhet, ez okozza a látásromlást. Ezt a rugalmasságot a lézeres kezeléssel sem állíthatjuk helyre, azonban a szaruhártya felszínét tökéletes pontossággal formálhatjuk át, s így visszaadhatjuk pácienseinknek a szemüveg nélküli éleslátás élményét. A beavatkozás lényege, hogy egyik szemünkkel a távolban levő tárgyakat, a másikkal pedig a közelben levőket lássuk élesen. A többit már az agyunk végzi el: azáltal, hogy összeilleszti a két képet, megvalósul az éleslátás mind közelre, mind távolra.

A teljesen fájdalommentes beavatkozás szemként csupán 8-10 percig tart, és már közvetlenül utána megtapasztalható a látásjavulás. Szemkötésre nincs szükség, a páciens rögtön elhagyhatja a klinikát, és mindössze egy-két napos pihenés után újra munkába állhat.

Garancia az éleslátásra

A Focus Medical minden lézeres látáskorrekciós beavatkozásra 100%-os orvosi garanciát vállal. Amennyiben esetleg a látásjavulás kisebb mértékű az előzetesen jelzetté, a kezelést a saját költségükön megismétlik.



szponzorált cikk



Szabaduljon meg **MINDEN SZEMÜVEGÉTŐL** egy életre! Ebben segít Önnek a 25 éves Focus Medical.



A lézeres olvasószemüveg-kezelésünk segítségével megszabadulhat nemcsak a távoli éleslátáshoz szükséges szemüvegétől, hanem olvasószemüvegétől is.

- Egyedülálló tapasztalat
- Azonnali eredmény
- Orvosi garancia

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

INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:
Focus Medical Margitsziget
(06 1) 450 3333 info@focusmed.hu
www.olvasoszemueveg-kezeles.hu

GYH-15-2

hirdetés

— hirdetés —

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalakahártya-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 betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

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

ROWA



Interjú

Szerencsére volt már fogfájásom

Dr. Csermák Balázs (36) szülővárosában, Egerben végezte tanulmányait, a középiskolát biológia-kémia tagozaton. A Semmelweis Orvostudományi Egyetemen belgyógyásznak készült, de egy családi tragédia után, mint mondja „a halállal való ismételt találkozás lelki terhetől való félelem és a gyógyítás iránti szeretet kettőssége” vezetett arra, hogy nem hagyta el az orvosi pályát, csupán kart váltott. 2005-ben végzett summa cum laude, majd hét évig az akkori Stomatológiai Intézetben dolgozott, közben már 2007-től a President fogászatban rendel.

– Azért mentem a Központi Stomatológiára, mert ott nagy betegforgalom volt, és előkelő képzőhelynek számított. Nyolcvanezer forint nettóért ügyeltünk és napi 100-200 beteg jött be a rendelőbe. Közben azzal a mondással tartottam magamban a lelket, hogy “a fájdalom csillapítása isteni tett”. A beteg jön, szenved, segítesz – egyszerűen hangzik, de nagyon nagy dolog. Az tudja igazán, akinek fáj már valaha a foga. Szerencsére nekem már igen, edzésen kaptam egy ütést, amitől eltört az egyik fogam, és azt akkor megjegyeztem, nagyon bitang dolog. **Sokan félnek magától a beavatkozástól, mások attól, hogy az orvos számon kéri rajtuk, miért csak akkor jöttek, amikor már nagy a baj.**

– Aki fogfájással jön egy ügyeleti helyre, eleve felfokozott állapotban érkezik, fájdalmai vannak, arra nagyon oda kell figyelni. Onnan van egyébként a pácienseim egy része. Nem is gondolná az ember, hogy egy magánrendelőt fel lehet építeni egy ügyeletről. Az az általános elképzelés ugyanis, hogy az SZTK-ban véged van. Én meg azt mondom: ott aztán igazán meg lehet barátkoztatni a betegeket a szakmával, el lehet érni, hogy ne rettegjenek. Volt, aki úgy jött oda vissza ügyeletbe éjszaka: „De jó, hogy maga van itt, doki! Ezen izgultam.”

Az elmúlt évtizedekben rengeteget változott a helyes fogmosás elmélete.

– Erre van képzésünk, de hasonló elérhető számos más

rendelőben is. Most a módosított Bass-technikára mondjuk, hogy követendő. Középiskolás korunkban még azt tartották jónak, ha étkezés után kivételek nélkül gyorsan megmosod a fogad. Most az a tudományos álláspont, az a jó, ha megvárjuk míg a nyál visszaállítja szánkban a normál pH-értéket, és utána mossuk meg a fogunkat.

A statisztikák szerint elképesztően rosszak a fogaink.

– Valóban siralmas állapotok uralkodnak. Már a harmincasok szájában is rendszerint valamilyen pótlásokat találunk, esetleg foghiányuk van. Ugyanakkor a kétezer körül születetteket a szüleik, akik sokat szenvedtek a fogaikkal, elvitték ahhoz az orvoshoz, akiben bíznak, hogy barátkozzon meg a gyerek a helyzettel: a fogorvosoktól már nem kell félni. A technológia sokat fejlődött, az érzéstelenítés például alapvető lépés. A mi időnkben a gyerekfogászatban nem volt „szuri”, csak úgy fúrtak, belevágták az ember szájába az amalgámot, érezted a bűzt, a fűrés sem voltak olyan fejlettek, mint ma, az egész ijesztő, kellemetlen élmény volt. Most pedig jönnek a szülők a gyerekekkel, hogy fogszabályzót szeretnének, gyakorlatilag divatok követik egymást, legyen rózsaszín és így tovább. Természetesen az is számít, hogy manapság az egészséghez nagyon szorosan hozzátartozik a jó állapotú fog, a szép mosoly.

Bögdvári István ■

Ha kíváncsi rá, mit hiányolhatunk a hazai fogorvosok képzéséből, illetve hogyan őrzi meg fogai épségét egy szakember, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Tudja, kik azok a kontaktológusok?

Ha nem, akkor vélhetően nem tudta eleget a kontaktlencse-használat legfontosabb alapszabályairól – a kontaktológus ugyanis az, aki segít eldönteni, hogy személyre szabottan kinek milyen lencsére van szüksége.

Dioptria, görbület és átmérő tekintetében lényeges különbségek figyelhetők meg a lencsék között, s mindegyik paramétert adott szem tulajdonságaihoz: méretéhez, állapotához és a fennálló fénytörési hibához szükséges alakítani.

A könny mennyiségétől függ, hogy a páciens hordhat-e egyáltalán lencsét, vagy pedig meg kell barátkoznia a szemüveggel, a könny összetétele pedig meghatározza a lencsén megjelenő szennyeződések. Talán mondani sem kell, hogy ezek is egyénfüggő dolgok.

A szakember véleményének kikérése mellett számtalan további érv szól, például hogy tanácsainak köszönhetően csökkenthetjük a fertőzésveszélyt, elkerülhetjük a túlhordás és a rosszul beigazított lencsék okozta kellemetlenségeket.

H. L. ■



Már csak részben science-fiction

- A Google a könny vércukorszintjét mérő kontaktlencse fejlesztésébe kezdett.
- A kipróbálás fázisában van az a hagyományosnál tízszer vastagabb kontaktlencse, amelyet a DARPA, a Pentagon fejlesztési ügynöksége készített amerikai katonák számára. Az új típusú lencse 2,8-szeres nagyítást biztosít.
- Grafén alapú szenzor kontaktlencsébe építésén dolgoznak a Michigani Egyetemen – ha elkészül, a lencse viselője számára érzékelhető lenne az infravörös fény, így sötétben is láthatóvá válnának a melegvérű élőlények.

hirdetés

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

Már a patikákban is kapható a ReNu kontaktlencse ápolófolyadék!

- Sokoldalúan tisztít, öblít és fertőtleníti
- Eltávolítja a kontaktlencse-viselés során lerakódott fehérjéket
- Minden lágy kontaktlencséhez remek választás, beleértve a szilikon-hidrogél lencséseket is



EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRÁ IS MEGVÁSÁROLHATÓ!

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

Kontrollált folyadékvesztés, *múló hasmenés*

A hasmenés – jelentkezzen bármikor is – sok problémát okoz. Ki ne tapasztalta volna már, hogy egy pár napig tartó akut hasmenés mennyi nehézséggel jár? Legyengít, kimerít, tervezhetetlenné teszi a mindennapokat a naponta többször jelentkező, sürgős székelési inger. A kiváltó okok között baktérium vagy vírus okozta gyomor- és bélrendszeri fertőzés éppúgy szerepelhet, mint a mindennapi stressz, de lehet szó idegen tájakra való utazások alkalmával fellépő hasmenésről is. Egy dolog biztos, ahogy a mondás is tartja a hasmenés kapcsán: „ha menni kell, hát menni kell...” Nem mindegy azonban, hogy hányszor és hány napon keresztül uralkodik felettünk az előbb írt „alapszabály”.

Mit tehetünk a hasmenés ellen?

Az akut hasmenés kellemetlenségeinek csökkentésére, a panaszok időtartamának rövidítésére többféle, vény nélkül kapható patikaszer alkalmazható.

A legrégebben alkalmazott szerek az ún. adszorbensek, közéjük tartozik az aktív szén is, ami a bélben lévő, hasmenést kiváltó mérgeanyagokat köti meg a felületén. Ez hatásos lehet abban az esetben, ha bakteriális eredetű a hasmenés. Ezeknek a készítményeknek a szedésekor ügyelni kell azonban arra, hogy egyéb gyógyszereket csak 2-3 óra eltéréssel szabad bevenni, ugyanis az adszorbens elven működő gyógyszerek egyéb gyógyszerek hatóanyagait megköthetik és „hatástalaníthatják” a felületükön.

A hasmenés miatt esetlegesen sérült bélfőra épiségének helyreállításában nyújthatnak segítséget a probiotikumok – azonban a probiotikumok sem kínálnak megoldást a hasmenés valamennyi tünetének enyhítésére.

Sokan ismerik és használják a loperamid tartalmú készítményeket, amik a bél perisztaltikus mozgásának a mérséklése révén fejtik ki hatásukat. Adagolásuknál nem árt az óvatosság! A hasmenés tüneteit érezhetően enyhítő loperamid hatása a kívántnál erősebb lehet, azaz a hasmenés abbamaradását követően a betegek székrekedésre panaszkodhatnak.

A hasmenés kezelésére szolgáló hatóanyagok palettája nemrégiben egy új hatóanyaggal bővült, a racekadotrillal. A világszerte évtizedek óta, betegek tízmillióinál sikerrel és megelégedéssel alkalmazott hatóanyagból készült kemény kapszula – Hidrasec® néven – már hazánkban is vény nélkül megvásárolható. A racekadotrill – egyedülálló hatásmechanizmusa révén – a hasmenés vezető tünetét, a fokozott víz- és sókiválasztást (hiperszekréciót) már a kezdeti lépésénél gátolja. Ily módon a folyadékvesztést normalizálja, a kiszáradás ki-

védésében segít, miközben a normális mértékű székreációra nincs hatással, és nem akadályozza meg azt sem, hogy a hasmenést okozó baktériumok vagy vírusok kiürülhessenek a bélcsatornából. Azoknak sem kell aggódnuk, akik egyéb gyógyszer(ek)e)t is szednek, mert a racekadotrillnak egyéb gyógyszerekkel való kölcsönhatása nem ismert. A hazánkban még újnak számító hatóanyag mellékhatások szempontjából is kedvező választás, szedése nem okoz székrekedést.

A racekadotrill igazoltan csökkenti a széklet mennyiségét, a hasmenések gyakoriságát és időtartamát, valamint a székletszámot. Másként fogalmazva: „ha menni kell, hát menni kell”, de legalább kevesebbszer és rövidebb ideig! Klinikai vizsgálatok alapján a racekadotrill fiatal felnőtteknél és idős betegeknél egyaránt gyorsan és megbízhatóan hat: szedésekor a betegek 80%-a már egy nap elteltével javulást jelez.

Szedjen bárki bármilyen szert, szem előtt kell tartani, hogy hasmenésnél alapvető fontosságú az elveszített víz és az ásványi sók pótlása. A hasmenéses beteg mindig fogyasszon bőséges mennyiségű folyadékot!

A hasmenés bárhol, bárkit elérhet; célszerű felkészülni rá. Tanácsos otthon olyan gyógyszert tartani, illetve az utazások alkalmával az úti patikában olyan gyógyszert magunkkal vinni, ami hatásosan, gyorsan, ugyanakkor kíméletesen enyhíti a hasmenéses panaszokat és csökkenti a kiszáradás veszélyét.

Bár az akut hasmenés felnőtteknél vény nélkül kapható gyógyszerekkel kezelhető, vannak esetek, amikor „menni kell...”, mégpedig az orvoshoz. A három napnál hosszabb ideig tartó, gyógyszeres kezelésre nem javuló hasmenések hátterében olyan betegségek húzódnak meg, amik az orvoshoz fordulást indokolják.

T. K. ■

Fogyókúra tévhitek – a teljesség igénye nélkül

A reggeli kihagyása miatt nem a megszokott anyagcsere-folyamatok indulnak be a szervezetben, s ennek sok nem kívánatos hatása van. Többek között a vércukorszint lezuhanása, melynek legenyhébb következménye is az, hogy hirtelen fellépő, szinte legyőzhetetlen éhségérzet lesz rajtunk úrrá, s ennek köszönhetően nagy eséllyel a szükségesnél több kalóriát fogunk magunkhoz venni a nap többi étkezése során.

A reggeli kihagyásának hasznossága csak az egyik, magát macacsul tartó tévhit, miközben egyre több felvilágosító cikk számol be olyan vizsgálatok eredményeiről, amelyek tanulsága, hogy mennyivel jobban teljesítenek fizikai és szellemi fronton egyaránt azok, akik reggeliznek – nem is beszélve arról, hogy egységnyi idő alatt több, mint kétkilós fogyási többlettel büszkélkedhetnek!

A túl sok lemondás is visszaüt

Például akkor, ha elhatározzuk, hogy fogyókúra alatt teljesen mellőzzük az édességeket. Minél önsanyargatóbbak vagyunk e téren, annál könnyebben „csábulunk el”, tehát ha megvonjuk magunktól a finom falatokat, testünk azzal fog tiltakozni, hogy még jobban kívánjuk majd az édességet, és a diéta egy ponton egész egyszerűen összeomlik. Az említett példánál maradva: amennyiben az édesség megvonása túl nagy kockázattal járna, alkalmanként fogyassunk magas kakaótartalmú, tehát jobb minőségű csokoládéból kisebb adagokat. Ne feledjük, hogy a szervezet már nagyon kis mennyiség után megkezdheti a boldogságérzetet okozó szerotonin termelését, ebből a szemszögből nézve tehát felesleges újabb és újabb

„kockákat” behabzsolnunk. Ha valaki úgy okoskodna, hogy a diabetikus csokoládében biztosan kevesebb kalória található, azt ki kell ábrándítanunk – csak más édesítőszer tartalmaz cukor helyett, az ehető ízhez a magasabb zsírtartalom is hozzájárul.

Ami nem kell megrágni, nem is hiszlat!

A manapság divatos különféle léböjtkúrák lényege, hogy meghatározott ideig kímélik, tehermentesítik emésztőrendszerünket, s az anyagcsere-végtermékeket, mérgeket a szervezet ilyenkor kiüríti magából. Orvosi kontroll nélkül azonban esetleg csak annyit fogunk elérni, hogy anyagcserénk felborul. Nem a zsírból dolgozunk le a léböjtkúra során, hanem a salakanyagok mellett vizet veszítünk – ezt pedig az elektrolitokkal együtt pótolnunk kell. A léböjtkúra hozzájárulhat az úgynevezett „jojóeffektus” kialakulásához is, amikor egy meghatározott cél elérése után letudottnak tekintjük a feladatot, és nem váltunk életmódot – ugyanakkor kétségtelesen alkalmas arra, hogy bevezető szakaszul szolgáljon egy a korábbiakhoz képest kalóriaszegény táplálkozásra való áttérésnek.

J. O. ■

hirdetés

Fogyókúra – csak hiúsági kérdés?

Nyarálasok előtt szinte népmozgalomként igyekszünk megszabadulni a felesleges kilóktól, az egészséget azonban télen is veszélyeztetik!



Az elhízás szövődémbetegségei

Kardiovaszkuláris hatások: a testtömeg növekedésével a megnövekedett zsírszövetekbe fokozott mennyiségű vér kell, hogy jusson, keringetése pedig nagyobb nyomást eredményez az erekre. A magas vérnyomás veszélyt jelent a szívre. A koszorúerek is könnyebben zsírosodnak, meszesednek.

Mozgásszervi problémák: a megnövekedett testtömeg nagyobb terhelésnek teszi ki az ízületeket, a porcokat, mozgásszervi betegségeket idézhet elő a térd, a csípő és a gerinc területén.

Anyagcsere-zavarok: az elhízás olyan anyagcsere-zavarokat tud okozni, ami II. típusú cukorbetegséghez, köszvény kialakulásához, a húgysavtartalom növekedéséhez vezethet. Itt említhető a májzsírosodás, epehólyagprobléma és a rák kockázatának növekedése.

Fogamzóképeség: a túlsúlyosok nagyobb zsírszövege fokozott mértékben bontja a szexhormonokat, ezzel csökkenti mind a férfiak megtermékenyítő képességét, mind a nők fogamzóképeségét. Várandósság alatt rendellenességhez vezethet, ezért ajánlott babavállalás előtt a túlsúlyt időben csökkenteni.

A fogyókúra arany szabálya: a hízás és a fogyás üteme hasonló ütemű legyen. A gyors fogyókúra nemcsak káros a szervezetre, de a leadott kilók gyorsan vissza is jönnek. A csökkentett napi kalóriabevitelt lehetőleg klinikailag igazolt, ártalmatlan szerekkel ajánlott támogatni.

Kontrollált folyadékvesztés, múló hasmenés
HIDRASEC®
RACEKADOTRIL

- ✓ Egyedülálló hatásmechanizmus az akut hasmenés kezelésére
- ✓ 30 percen belül hatni kezd
- ✓ Nem befolyásolja a bél normális működését
- ✓ Nem okoz székrekedést
- ✓ Nem okoz hasi feszülést
- ✓ Naponta 3-szor 1 kapszula

A Hidrasec 100 mg kemény kapszula racekadotrill hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

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

További információért, kérjük, forduljon az Abbott Laboratórius (Magyarország) Kft.-hez: 1096 Budapest, Lechner Ödön fasor 7. Tel.: (061) 460-2100, Fax: (061) 460-2100; www.abbotthungary.com

Abbott
A Division of Life

Biztonságos FOGYÓKÚRA
éhezés nélkül

GARCINIA-Arany

étrend-kiegészítő

- ✓ **Nincs zsírtermelés**
Fokozott zsírégetés energizálással.
- ✓ **Mellékhatások nélkül**
Természetes összetevők, tartós hatás
Analitikailag ellenőrzött készítmény.
- ✓ **Maximális eredmény**
Klinikailag igazolt fogyasztó hatás.
Éhségérzet nélkül, kényelmesen

A napi adagban:
1,5 g Garcinia cambogia-kivonat
(1000 mg HCA), króm,
L-arginin, zöldtea-kivonat

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.
tel: 06-30-2100-155, www.leszeretnekgogyini.hu



Gyógyulni, pihenni beutaló nélkül? A SÁRVÁRI FÜRDŐBEN LEHETSÉGES!

Sárváron minősített gyógyvíz és kiváló szakemberek várják a reumatikus, mozgásszervi problémákkal érkezőket, azokat is, akiknek az ülő munka miatt fáj a válluk, hátuk, vagy épp a fizikai megterhelés miatt vannak panaszuk.

A sárvári gyógyvíz méltán ismert és elismert, kiválóan alkalmas reumatikus megbetegedések gyógyítására, sport-sérülések utáni rehabilitációra, ízületi fájdalmakra vagy csak egy stresszoldó, lazító fürdőzésre. A gőzölgő meleg vízben ülve elfelejthetjük egy kicsit a mindennapokat.

A gyógyvizes medencéken kívül stresszoldásra ajánljuk az élménymedencét is, ahol számos masszírozó víz-sugár, gejzír és zuhatag kényeztetik testünket.

A fürdőnek komplex gyógyászata van, ahol reumatológus orvosok rendelnek, a terapeuták, masszőrök pedig egytől-egyig kiváló szakértelemmel rendelkeznek, nem utolsósorban pedig híresek a kedves vendégszeretetről. A hagyományos terápiákon kívül a modern gyógyászat kezelései is megtalálhatók itt, úgy, mint a lökéshullám-terápia, Papimi kezelés vagy a lézertérápia, melyek kiválóan alkalmasak fájdalom-és gyulladáscsökkentésre.

AMIT SOKAN NEM TUDNAK: MINDENKINEK ÉVENTE KÉTSZER JÁR!

Az OEP által finanszírozott kúra évente 2 alkalommal vehető igénybe. Ehhez még beutalót sem kell hoznia, a fürdő orvosai megfelelő indikáció esetén felírják Önnek a kezeléseket és a fürdőkúrát, az orvosi vizsgálat díjtalan. A TB támogatott kezelések és a fürdőbelépő minimális önrész megfizetése mellett vehetőek igénybe.

Sárváron külön pihenhetnek a gyógyulni, relaxálni vágyó vendégek és az élményekre, önfeledt szórakozásra vágyó gyermekes családok, fiatalok: a klórmentes medencékkel és csúszdákkal teli családi fürdőszárny és a csendesebb gyógyfürdő rész elkülönülnek egymástól, ám a két szárny között szabad az átjárás, külön belépőt sem kell váltani.

WELLNESS FELSŐFOKON

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

www.sarvarfurdo.hu

TB TÁMOGATOTT KEZELÉSEK ÉS AZ ÖNRÉSZEK

Fürdőbelépő	900 Ft
Iszappakolás	500 Ft
Súlyfürdő	300 Ft
Gyógymasszázs	900 Ft
Gyógytorna	400 Ft
Víz alatti sugármasszázs	500 Ft
Szénsavas kádfürdő	450 Ft

10 tipp – Hogyan válasszunk gyógyfürdőt?

1. Gyógyfürdőt látogatni egészségi állapotunk felmérése után tanácsos, amelyben házi orvosunk nyújthat segítséget. Így már könnyebben kiválaszthatjuk azokat a fürdőket, amelyek használnak – és azokat is, amelyek esetleg árthatnak állapotunknak.
2. Egy-egy gyógyfürdő akár több betegcsoport tüneteire is enyhülést nyújthat az alábbiak közül: mozgásszervi és reumatikus panaszok, nőgyógyászati problémák, neurológiai problémák, anyagcserezavarok, bőrgyógyászati betegségek, légzőszervi panaszok, szív-és keringési zavarok, emellett használhatók baleseti vagy ortopédiai műtétek utáni rehabilitáció céljára. Kevesen tudják, hogy egy településen akár többféle gyógyvíz is a felszínre törhet!
3. A vízben történő mozgás kíméli az ízületeket, így a kopottak is mozgathatók.
4. A gyógyfürdők látogatásának leginkább kúraszerűen van értelme, tehát legalább 15 napon át, meghatározott idejű kezeléseken kell résztvenni. A kúra (általában) harmadik-negyedik napján állapotunk átmenetileg rosszabbodni fog – ez az úgynevezett „fürdőreakció”. Amennyiben magától nem javul, szükség lehet valamilyen változtatásra a kúra során – ebben segítenek a gyógyfürdők szakemberei.
5. A meleg vizes medencékben alkalmanként 20-40 perces benntartózkodást javasolnak, a legideálisabbak a 30 perces megmerítkezések.
6. Konkrét egészségügyi problémánk javulásán kívül további pozitív eredményeket is várhatunk a gyógyfürdők látogatásától: a bőrön keresztül felszívódó ásványi anyagok immunerősítő hatásúak.
7. A felszívódó ásványi anyagok mellett rendszerint a gyógyfürdők mikroklímája is nyugtatja az idegeket, oldja a stresszt. A hétköznapi wellness jellegű fürdőlátogatásoknak inkább ez lehet a célja.
8. Nem javasolt gyógyfürdőt látogatni természetesen fertőző vagy lázas betegeknek és reumásoknak akkor, ha épp fennáll

a gyulladós állapot. Ugyancsak kerülendő (valamennyi) gyógyvizes medence infarktus után három hónapig, de magas vérnyomás, szapora szívverés, trombózis, légzési elégtelenség, tuberkulózis, veseelégtelenség, érbetegségek és havi vérzés esetén sem ajánlott a fürdés.

9. Nem a fürdő az egyetlen lehetőség, hogy élvezhessük a gyógyvizek jótékony hatásait: több fürdőhelyen lehetőség van a gyógyvizek elfogyasztására is (emellett léteznek palackozott változatok is), és van, ahol inhalálásra is lehetőség nyílik.

10. Ha valaki OEP-támogatást szeretne igénybe venni, akkor a kezelést az adott szakrendelésen, például a reumatológián irathatja fel.



Információs videó



Sörös-Nagy Edit szakértő beszél arról, hogy nem minden típusú fájdalomnak tesz jót a hideg, illetve a meleg vizes kezelés. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!

hirdetés



HUNGAROSPAA
HAJDÚSZOBOSZLÓI

GONDOLJON EGÉSZSÉGÉRE! GYÓGYULJON ÉS PIHENJEN A GYÖNYÖRŰEN FELÚJÍTOTT HAJDÚSZOBOSZLÓI GYÓGYFÜRDŐBEN!

Az OEP által támogatott gyógykezeléseket kedvezményes csomagáron nyújtjuk:
Napi 4 gyógykezelés + gyógyfürdő belépő
mindössze 1200 Ft/nap

További kedvezmények:

- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt
- Minden gyógykúrát igénybe vevő vendégünknek kezelési napokon 1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet adunk ajándékba
- Kezelőlappal 20% kedvezménnyel vehető igénybe az Aqua-Palace Élmenyfürdő, valamint ingyenesen látogatható az Árpád Uszoda

AKCIÓ!
Január 5. és március 31. között:
Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) 20% kedvezmény a kezeléseik csomagarából

PÉNZTÁRCÁJÁT KIMÉLVE VÁLASSZA A SZÉP KÁRTYÁS FIZETÉST!



Információ, szállásközvetítés:
Thermal Tourist
Tel.: 52/558-551
E-mail: thermaltourist@hungarospa.hu

WWW.HUNGAROSPAA.HU

A rettegett kór – az ebola Itthon nem kell tartani járványtól

Az önkéntesek által észlelt váratlan mellékhatások miatt elővigyázatosságból felfüggesztették az ebola vírus elleni első számú vakcinajelölt klinikai próbáit – írta közleményében a teszteket végző Genfi Egyetemi Kórház. Azonban azt is hozzátették, hogy a tesztek időleges felfüggesztése megszokott dolog a klinikai próbákon. Rettegett híre van, és nagyon veszélyes, de vajon mennyire új ez a betegség – erről kérdeztem dr. Axmann Ágnes DTM&H (London School), az orvostudomány kandidátusát, a Trópusi és Utazási Betegségek Intézetének igazgatóját.

Ebolajárványok már voltak Afrikában többször is, melyek kevesebb számú áldozatot szedtek, és rövidebb ideig tartottak, mint a 2014-ben Nyugat-Afrikában kezdődő. Mi ennek a mostani, elhúzódó járványnak az oka?

Való igaz, nem újonnan felfedezett betegségről van szó, a vírus az elmúlt 40 év során már okozott járványt. Az első 1976-ban tört ki az akkori Zairében (ma Kongói Demokratikus Köztársaság) Yambouku tartományban, az Ebola folyótól nem messze, és néhány száz áldozatot hátrahagyva, rövid idő alatt megszűnt. A mostani járvány két nagyon szegény, polgárháború által sújtott országban zajlik, ahol a véres holttestek látványa az utcán mindennapi jelenség. Mire felfedezték, hogy ez fertőző betegség következménye, eltelt négy hónap. Késtek a hathatós járvány megelőző intézkedések, a nemzetközi összefogás, a gyógyszer-, kötszer-, illetve egyéb segélyek. Késett a nemzeti összefogás is, hiszen például Sierra Leonében október közepén szavazta meg a parlament, hogy két év börtönbüntetésre ítélik azokat, akik bántalmazták, például megverik az ebola áldozatait.

Mit tudunk az ebola eredetéről?

Mindenképpen állatról emberre terjedő betegségről van szó. Ezekben az afrikai országokban különleges csemegének számít a majomhús, valamint a gyümölcssevő denevér húsának fogyasztása. Amikor az első ember megfertőződik (index case), ezt követően elsősorban a családban, illetve a baráti körben gyors egymásutánban többen is megbetegszenek.

Segíti a vírus terjedését az afrikai kulturális-vallási hagyomány, amikor a halottat mosó folyadék körbejár, és mindenki megérinti, mintegy végső búcsút véve az elhunytól.

Hogyan terjed a betegség?

A betegség elsősorban testvéladékkal terjed: nyál, izzadság, nemi szervek váladéka, kontakt fertőzés formájában. Légtutakon keresztül csak akkor, ha a beteg

nyála kerül a levegőbe. Indirekt terjedési mód is létezik, amikor a beteg váladékával fertőzött ruhák, textiliek terjesztik a vírust. Száraz felületen a vírus gyorsan elpusztul, míg nedves, testvéladékkal átitatott ruhaneműben hetekig életképes marad.

Mi az oka annak, hogy nagyon sokan meghalnak a fertőzés következtében, de vannak, akik megmenekülnek?

Ez a különbség részben függ a vírus fajtájától. Az ebolavírusnak négy fajtája ismert: a Zaire-i, a Szudáni, a Thai forest és a Reston vírus. Amíg az első vírus a legrosszindulatúbb, magas (50, sőt 90%-os) halálozással jár, addig a Reston vírus nem öl, nem okoz súlyos megbetegedést. Másrészt függ az egyéntől, annak immunrendszerétől, a

kísérő egyéb megbetegedésektől, szervi elváltozásoktól.

Mit ajánl főorvosnő az immunrendszer erősítésére?

Mindenféle vitamint, elsősorban C-, D₃-vitamint, antioxidáns hatású flavonoidokat. Kevesen tudják, hogy a nyomelemek közül a cink az egyik legfontosabb elem az egészség megőrzése szempontjából. 3000 enzim optimális működéséhez elengedhetetlenül fontos! Szerepe van az immunfunkciók egészséges fenntartásában, a sérülések begyógyulásában, és nélkülözhetetlen a gyulladáscsökkentésben. Kiegészítő kezelésként igen hasznos a tinédzserkori pattanások gyógykezelésében is.

Vincze Kinga ■

Nem volt még súlyosabb

A vérzéses láznak 1976-os első regisztrált megjelenése óta a 2014-es nyugat-afrikai volt a legtöbb esetszámot és halálos áldozatot produkáló „támadása”.

A zoonózzissal, tehát állatról emberre terjedő kór a Kongói Demokratikus Köztársaságban található Ebola folyó mellett ütötte fel először a fejét. A vírus azóta Afrika különböző pontjain többször is pusztított, főleg Kelet-Közép-, Közép- és Nyugat-Afrikában, az Ebola és a Kongó folyók környékén, Kongó területén, a Viktória-tó környékén, Dél-Szudánban, Ugandában, Gabonban, Elefántcsontparton, Guineában, Sierra Leonében és Libériában.



Fogaskerekű akár a házban is

A lépcsőliftek

Sok embernek, különböző okokból (életkor, betegség stb.) nehezebbre esik a lépcsőn történő közlekedés. Nekik ajánlják a lépcsőlifteket, amelyek alkalmasak mindenféle lépcső akadálymentesítésére, lakásba, családi házba, akár többemeletes társasházba, kertbe vagy közintézményekbe is.

A lépcsőlift tulajdonképpen nem más, mint egy a lépcsőhöz rögzített sínen, elektromos meghajtással mozgó szék. A sínpálya vonalvezetésétől és felhasználási helyétől függően készül egyenes vagy íves, kültéri vagy beltéri használatra egyaránt. Működési elve leginkább a fogaskerekű vasúthoz hasonlít.

Mire érdemes figyelni vásárláskor?

Az ideális lépcsőlift többféle kialakítású, komfortfokozatú és felszereltségű székkel rendelhető, és számos beépített biztonsági elem biztosítja a zavartalan és balesetmentes működést. Rendszerint akkumulátorral működik, amely automatikusan töltődik, ezáltal áramszünet idején is használható. Az alapfelszereltség része két távvezérlő, amelyekkel hívható, illetve küldhető a szék. A könnyebb ki- és beszállás érdekében az ülés elforgatható, használaton kívül pedig a lábtartóval és a kartámasszal együtt felhajtható. A székhez különféle színű és anyagú kárpitozás rendelhető.

Hová telepíthető?

A telepítés alapvető feltétele, hogy a lépcső szélessége elérje 70-75 cm-t. A helyszín felmérése digitális fototechnikával történik, számítógépes

szoftver tervezi meg a pályát, és ennek alapján a sín legyártása egyedileg, az adott lépcsőhöz illeszkedően történik! A lépcsőlift telepítése nem jár bontási munkálatokkal, és csak néhány órát vesz igénybe.

S. K. ■
hirdetés

VEP készülék

Potencia versenytárs nélkül

- 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



CE 1011

2 MOST 3 ÉV GARANCIA

A VEP készülék teljesíti az European Union MDD 93/42/EEC Direktíva követelményeit.

1094 Budapest, Páva utca 26. II./5.

06-1-216-8428

Rendelje meg, elküldjük teljes díszkréccel mellé! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

hirdetés

A VILÁG
LEGNÉPSZERŰBB
LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah

www.stannah.hu



POLIZO KFT.

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

mobil-web:vep.qr-website.com

VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK VETÉLYTÁRS NÉLKÜL

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

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

A VEP készülék alkalmazása szükségtelenné teszi a merevedés létrehozására kifejlesztett drága, – és akár súlyos mellékhatásokat okozó –, gyógyszerek vagy más „csodaszerek” szedését! Szakorvosok is ajánlják, és már több mint húsz éve folyamatosan bizonyít, sok ezer párkapcsolatot stabilizált, adta vissza a férfiak önbecsülését, életkedvét!
„Ajánljuk másoknak is, akikkel szintén elbánt az élet, de a szexet, a gyönyört és a boldog párkapcsolatot meg akarják tartani! A VEP-pel sikerülni fog!!!”

**SZÁRAZ,
KIPIROSODOTT BŐR?**

**Körömvirág krém
FORTE**



**TOVÁBBFEJLESZTETT
ÖSSZETÉTEL
ECHINACEA KIVONATTAL**

Nehezen gyógyuló zárt felületi sebek, hámsérülések, gyulladásos bőrbetegségek időszakában ajánlott, bőrápolási céllal.

A krém stimulálja a bőr természetes immunitását, nyugtatja, védi az érzékeny irritált, sérült bőrt.

www.biomed.hu biomed.kft

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben, Bijó, Herbaház, Herbária, MediLine, és Rossmann üzletekben.

Kívülről is támogathatjuk a szervezetünket

„A pedikűr az egészségügy hiánypótló szakmája. A szakmában én is kizárólag természetes alapanyagú és klinikailag igazolt hatású, több mint 150, kutatási háttérrel igazolt termékkel kezelem a vendégeimet. Én a pedikűrben és a manikűrben használom ki az innovációs lehetőségeket. Előszeretettel alkalmazom az AgeLoc technológiát a bőr öregedésének a lassítására. (Az AgeLoc technológia bejutva a szervezet legkisebb egységébe, a DNS-be, sejtszinten szabályozza, lassítja az öregedési folyamatot.) Nagyon fontos az otthonra szóló tanácsadás, hiszen a bőrápolás elsősorban nem a szakember kezei között zajlik, hanem a hétköznapokban.” *Moncz Anikó*

A bőrünk felszíne egy kifinomult rendszer, nem enged be a szövetek felé minden hatást, ami éri. Gondoljunk csak a környezeti szennyeződésre, szép is lenne, ha nem védekezne a bőr. Ez az elsődleges védelmi zónánk, a környezeti hatásokkal szemben. Megvéd minket az ütésektől, a portól a UV sugárzástól, a fénytől, a hőhatásoktól stb. Ezért is nagyon fontos a téli védelme, mert bizony ilyenkor még több veszélyforrásnak van kitéve a bőr. Ilyenkor tapasztaljuk leginkább, hogy kiszárad a felszíne, a hideg-meleg hatása kipirosodást, ekcémát és sok más betegséget hozhat elő. Ha nem védjük megfelelően ezt a rendszert, akkor annak messzemenően, akár véglegesen visszafordíthatatlan következményei lehetnek.

A mai tudományos világban sok olyan krémmel találkozhatunk, ami klinikailag igazoltan nem káros, hanem valóban beépülő anyagokat tartalmaz. Akár mi magunk is előállíthatunk olyan természetes alapanyagú krémeket, amit szívesen használunk. Ezt nem javaslom mindenkinek, hiszen komoly ismeretek szükségesek hozzá. Léteznek a forgalomban olyan készítmények, amik klinikailag alátámasztott, hosszú és költséges kutatások eredményein alapulnak, ezek a készítmények prémium minőségűek, és nem is biztos, hogy a kiskereskedelemben vannak forgalomban, viszont a tudatos vásárló előszeretettel nyúl inkább ilyen krémek, pakolások után.

Ilyen bőrápolási lehetőségekkel néhány szakem-

ber, kozmetikus, testkezelő, masszőr, manikűrös, pedikűrös is dolgozik a szépségiparban, érdemes őket felkutatni.

V. K. ■

Általános otthoni bőrápolási tanácsok:

Lehetőleg használjunk a bőrtípusnak megfelelő krémet. Férfiak is nyugodtan használhatnak arckrémeket, különböző testápolókat, lábkrémeket stb. A gyermekeink bőrápolásáról se feledkezzünk el. Lehetőleg ne használjunk olajos alapú krémeket, mert ezek nem szívódnak fel, filmréteget képeznek a bőrön, és így jobban megtapadnak rajta a kórokozók, baktériumok. Ezáltal a szervezet hőháztartása is felborulhat, ha nem tudja a bőr ellátni ezt a feladatát. A rendszeres higiéniai fertőtlenítésre is fokozottan figyeljünk oda. A sport legyen a mindennapok szerves része. Ilyenkor pótoljuk a vízvesztésüket. Jó, ha van a lakásunkban egy olyan szobahőmérő, ami a páratartalmat is méri. Az optimális 40-60 százalék között van. A téli hónapokban se hanyagoljuk el a szakemberek segítségét. Bármilyen elváltozást tapasztalunk, haladéktalanul keressünk fel orvost vagy szakembert, a panaszok kivizsgálása érdekében.

(forrás: gyogynovenyek-patikaja.blogspot.hu)



Információs videó



Dr. Kolat Zsuzsanna bőrgyógyász-kozmetológus beszél arról, hogy milyen arckrémek érdemes választani. Használja okostelefonja QR-kód leolvasó applikációját!



Ne tartsa otthon, öntse ki, dobja el lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszerereit!

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket. A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer veszélyes lehet a környezetre!

Tilos a gyűjtődobozba tenni: tűz- és robbanásveszélyes anyagokat, higanytartalmú termékeket. Kérje gyógyszerésze segítségét!

Ide dobja, ez a helye!

hirdetés

70 hatékony gyógyszerári készítmény

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

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

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

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

Dr. Mike László, gyógyszerész

350 Ft
+195 Ft postaköltség



MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név:

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

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

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

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

- Postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.** • Faxon: **06-1-452-0270**
- A fenti adatok megadásával e-mailen: **info@pressgt.hu**

Személyes átvétel esetén

az ár 350 Ft. Cím: Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9-15 óráig)

Dátum: Aláírás:

Kínzó orrdugulás, melléküreg problémák, fájdalom?



**ÚJ,
egyedülálló
hatóanyag-
kombináció**

COLD AND SINUS

por belsőleges oldathoz
paracetamol, pseudoefedrin-hidroklorid

Felnőttek és 15 évnél
idősebb serdülők számára

10 tasak

Hatékony megoldás a megfázás tüneteinek enyhítésére!

 **NOVARTIS**

Novartis Hungária Kft. Consumer Health, 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47., Tel.: 457-66-56, 457-66-78
e-mail: infoch.hungary@novartis.com, www.novartis.hu Vény nélkül kapható gyógyszerkészítmény. ncl247/dec14
*www.ogyi.hu/gyogyszeradatabazis

A Neo Citran Cold and Sinus a megfázás és az influenza tüneteivel, például fájdalommal, fejfájással és/vagy lázzal járó orrdugulás és melléküregi váladéki lerakódás rövid távú kezelésére alkalmazandó.

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