

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015. szeptember – X. évfolyam 9. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

6 tény
a glutén-
érzékeny-
ségről

Fordulópontok

A Szív
világnapja

Kutatás

Miért utálunk
egyes ízeket?

Szemünk világa

A kontaktlencse
viseléséről

Szeptember specialistája
Dr. Kelen Káta

„A szülők gyakran igen nehezen fogadják el a gyerek krónikus betegségét, előfordul, hogy hosszasan kell őket győzködni róla: itt van a helyük, itt kell folytatni a gondozásukat, nincs alternatív megoldás.”



Keressen
MINKET
a facebookon

D3-VITAMIN-FORTE A Nap Vitaminja az Egész Családnak!

Hazai gyártású termék

Szükséges napenkénti pótlása
– az ősszel kezdődő D-vitamin-hiány ellen,
– az immunrendszer megfelelő működéséhez,
– a csontok épüléséhez,
– az izomműködéshez,
– az egészséges sejtosztódáshoz.



*Tartós akció, 1080 Ft/60 kapszula

Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruház: www.pharmaforte.hu

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

ANTIOXANT 60x Fokozott egészségvédelem

Hazai gyártású termék

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

Gránátalma, tözegáfonya,
citrus, zöld tea és
szőlő, szelén, C-vitamin

*Cseppek: 1980 Ft/50 ml/2 hónapra
*Kapszula: 2330 Ft/60 db



Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruház: www.pharmaforte.hu

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

3 az 1-ben az erős csontokért

A kiváló felszívódású CalciTrio kalciumkombináció nem véletlenül lett a 40 év feletti nők kedvence. 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!

C-vitamin 1000mg Bio.

+ Citrus bioflavonoid, csipkebogyó és acerola

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

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

www.vitaking.hu

Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név:

Postázási cím (ahová a magazint kéri):

Az előfizetés időtartama:

fél év (6 szám): 1200 Ft, egy év (12 szám): 2400 Ft

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken 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:

Alíráás:

24 KARÁTOS SZINARANNYAL BEVONVA!

Magyar aranyóráds

• Érték: szinarannyal gazdagon bevont tükörveret
• Minőség: részletgazdag, valóságos utáneret
• Méret: átmérője eléri a 46 mm-t

EGY LEGENDÁS ARANYÉREM - SZENT ISTVÁN 100 PENGŐ

Az Ön lehet a magyar történelem egyik legszebb aranyérméjének értékes utánerete!

ELÉRHETŐ ÁR!
2.790 Ft
Eredeti ár: 6.790 Ft

ÉLJE ÁT A GYŰJTÉS GONDTALAN ÖRÖMÉT!

- Évtizedes tapasztalat, szakértői háttér!
- Gyors, rugalmas, személyre szabott ügyfélfelkezelés!
- 14 napos visszavételi garancia!

VÁRJUK HÍVÁSÁT!
06 40 111 120*

Érem Művészeti Intézet Kft.
1675 Budapest, Pf.: 21
erem@eremtar.hu
www.eremtar.hu

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, 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
szemléli a megújult



www.observer.hu



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



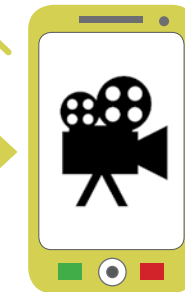
Szerkesztői levél

A Semmelweis Egyetem I. sz. Gyermekklinika épületének bejárata a Bókay utcában olyan, mint sok másik fővárosi kórházé. Építésének korában nyilván tekintélyt sugárzó, a mai szemnek túl komor építészeti megoldások, aztán a szokásos lépcső mellett el, ki az udvarra, jobbra fordulás. Nem túl vidám a Vese és Művese Osztály bemutatkozása sem a klinika honlapján.

„Az osztály 12 ágyon fogadja betegeit. A vese és húgyutak gyulladással betegeitől kezdve a veleszületett rendellenességeken át a szerzett vesebetegségig a nefrológia teljes spektrumával foglalkozunk. Az osztály mellett korszerű műveseállomáson kezeljük a végállapotú vesebeteg gyermekeket. Az osztályon dolgozó szakemberek végzik a hazai veseátültetett gyermekek többségének gondozását is. Az osztályon szakorvosok mellett szakasszisztensek, dializáló nővérek és dietetikus segíti a gyermekek kezelését, ápolását.”

A vörös téglapépületben aztán ott a váró a társasjáték-gyűjteménnyel és a betegek rajzaival, fotóival a falon, kicsit beljebb e havi interjúalanyunk apró irodája – központi helyen a plüssállatok – az endoszkóp mellett Bruckner Szigfrid, az oroszán kulcstartó méretű figurája lóg a nyakában. „Nagyon népszerű, és kicsit már nyálás” – mondja dr. Kelen Kata, és közben mosolyog, jókedvet sugároz. Egyébként végig, amíg ott vagyunk. Egyensúlyba kerülnek a dolgok.

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 magyarázó videóval egészítünk ki.

Hogyan juthatok hozzá pluszinformációkhoz a QR-kód segítségével?

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

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

Élen
a deutérium-
csökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz

A Preventa 125, a Preventa 105
és a Preventa 85 ivóvizeink
már szénsavmentes változatban
is elérhetőek!



A víz tudománya

HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.,
1124 Budapest, Fűrj utca 2.,
tel.: +36 1 365 1660,
e-mail: info@hyd.hu,
web: www.preventa.hu
Kövesse a Preventát a f -on is!

Apróságnak tűnik, de nagy baj lehet belőle

Jó eséllyel felfedezhető, könnyen szűrhető és megelőzhető daganat. Nagyon veszélyes, de ha korán felismerik, nagy hatékonysággal tudják gyógyítani. Ez a melanóma, vagyis a festéktartalmú sejtek rosszindulatú burjánzása.

Emlékszik, mikor állt legutóbb a tükör elé és mikor vizsgálta meg a bőrén lévő apró elváltozásokat figyelmesen? A rendszeres önvizsgálat életet menthet. Ha bármi furcsát észlelünk, nagyon fontos, hogy időben orvoshoz menjünk, hiszen a szakavatott bőrgyógyász akár szabad szemmel is el tudja dönteni, hogy miről árulkodik egy anyajegy vagy egy „bőrhiba”. A rosszindulatú bőrdaganat már igen korai állapotban felismerhető, és minél hamarabb diagnosztizálják, annál nagyobb az esély a teljes gyógyulásra. Tévedés azonban azt gondolni, hogy a melanóma kizárólag az anyajegyekből indul ki, sok esetben az ép bőrön jelentkezik. Dr. Liszky Gabriella, az Országos Onkológiai Intézet osztályvezető főorvosa lapunknak arról beszélt, hogy a festékes bőrök nem a leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganat, de az egyik legveszélyesebb, mivel viszonylag gyorsan távoli áttéteket okozhat. A melanóma a bőr festéktermelő sejtjeiből, a melanocitákból fejlődik ki. Egyre gyakoribb előfordulásáért megváltozott életmódunk tehető felelőssé: intenzívebb, károsabb a napsugárzás, erősebb az UV sugárzás, a kelleténél többet járunk szoláriumba, a stressz pedig a mindennapok természetes velejárója lett. A környezeti hatások mellett nagyban függ a genetikai hajlamtól is, hogy kinél alakul ki nagyobb valószínűséggel a betegség. Figyelmeztető jel, ha a családban már előfordult bőrdaganat, de az is, ha sok, illetve furcsa alakú és színű anyajegy van a testünkön. Hajlamosabbak a rák e fajtájára a világos bőrűek és hajszíniük, illetve azok, akik csak időnként napoznak, de akkor nagyon intenzíven. Már egyetlen gyermekkori napégés is – aminek esetleg a nyomai is megmaradnak foltok formájában – statisztikailag igazoltan növeli a melanóma előfordulási gyakoriságát. Növeli a daganat kialakulásának a kockázatát az is, ha valakinek több tucát, akár száz vagy annál is több festékes anyajegy, illetve ha sok szabálytalan anyajegy van. A bőrök bármelyik testrészünkön kialakulhat, tehát nem csak a ruhával fedett területeken. Leggyakrabban a törzsön és a lábszáron jellemző.

határa szabálytalan, elmosódó. A közönséges anyajegy és a melanóma gyakoribb azokon a bőrfelületeken, amelyeket több napsütés ér, az atípusos anyajegy esetében ez nem figyelhető meg, sőt, a ruhával fedett testfelszíneken több van belőlük. A közönséges anyajegy gyermekkorban és fiatal felnőttkorban jelenik meg, az atípusos forma és a melanóma előfordulási gyakorisága az életkor előrehaladtával nő. A bőrgyógyászati daganatok felismerésében előny, hogy az elváltozások szabad szemmel észlelhetők. Intő jel lehet, ha az anyajegy formája, mérete vagy a színe megváltozik, vagy ha különféle panaszok jelentkeznek. Ilyen lehet például a viszketés, az égő érzés, rosszabb esetben a vérzés vagy a fájdalom. Az érdes felszínű vagy többszínű májfoltok különösen figyelemre méltóak. Az osztályvezető főorvos szerint azoknak, akik a rizikócsoportba tartoznak, a legmagasabb faktorszámú naptejek sem elegendők, még nyáron is a testüket fedő ruhában kell járniuk. Ami a fényvédő krémeket illeti, minél magasabb faktorszámú a naptej, annál hatékonyabb. Azoknak, akik a bőrdaganat kialakulásának szempontjából nem tartoznak a rizikócsoportba, a professzor a 20-as körüli faktorszámú naptejeket ajánlja. A klinikai onkológus arra is felhívta a figyelmet, hogy minden jelet komolyan kell venni. Ajánlott rendszeresen ellenőrzésre menni, és a gyanús anyajegyeket érdemes eltávolíttatni, hiszen ezzel akár életet is menthetünk.

Dózsa-Kádár Dóra ■



hirdetés

Szem előtt van

A közönséges anyajegy határa éles, az atípusos anyajegy és melanóma esetében az elváltozás

A légúti allergia

„Az allergia genetikai és civilizációs megbetegedés, a sok környezeti hatás, kemikáliák, ételadalékok okozzák azt az elváltozást az immunrendszerünk működésében, amely az allergiás betegségekért felelős. De megfelelő gyógyszeres kezelés mellett a betegséggel együtt lehet élni, a betegek jelentős része tünetmentessé tehető.”

– A légúti allergia tulajdonképpen a szénanátha és az asztma. Az allergiát úgy határozzuk meg, hogy az nem más, mint az immunrendszer fokozott, kóros reakciója az allergénekre. Ezek például a házi por, benne az atkákkal, a pollenek, a szőrök, a gombák. A légúti allergia érintheti az egész hörgőrendszert, ekkor allergiás asztmáról beszélünk, vagy az orrnyálkahártya gyulladásával jár, és szénanátha formájában jelentkezik, genetikai és környezeti tényezők kellene a kialakulásához, és jelentkezhetnek csak olyan felső légúti tünetekkel, mint az orrfolyás, az orrdugulás és a szemviszketés. Antihisztammal, orrcseppel, szemcseppel, az asztmát pedig asztmaspray használatával gyógyítjuk – mondja dr. Pálffy Márta allergológus. Megelőzés? Nehéz kérdés. Kerülni kellene a stresszt, a pollenek időszakában – amennyire lehet – a polleneket. Az asztmának van allergiás és nem allergiás vál-

faja, tehát kimutatható allergia nélkül is lehet valaki asztmás.

A légúti allergiás betegségek lefolyása változó. Allergiás szezonális betegség esetén a pollenmentes hónapokban a beteg tünetmentes. Légúti allergia esetén az asztmás és/vagy orrfolyásos tünetek bármikor visszatérhetnek vagy tartósan fennállhatnak. Megfelelő gyógyszeres kezelés mellett a betegséggel együtt lehet élni, a betegek jelentős része tünetmentessé tehető. Sőt, van mód a már kialakult betegségek esetén olyan immunterápiára is, melynek eredményeképp néhány évi preventív, azaz megelőző kezelést követően az allergiás szénanátha vagy az allergiás asztma tünetei nem jelentkeznek.

Fontos, hogy minden esetben kezelésre van szükség, figyeljünk a tünetekre! Veszélyes az a tévhit, hogy a szénanáthát nem muszáj kezelni, mert majd úgyis elmúlik, pedig nagyon sokszor

a szénanáthából asztma lesz. Ugyancsak fontos, hogy tünetmentesség esetén is kérjünk alkalmanként felülvizsgálatot, mert időről időre szükség lehet a megelőző kezelésre.

Régebben a falu bölcsei esküdtek arra, hogy allergiás tünetek esetén (mint például az orrfolyás) tormát, fokhagymát kell reszelni, mert a felszabaduló illatok tisztítják a légutakat. Sőt, úgy gondolták, hogy ez a módszer a megelőzésre is alkalmas! A tormá, a fokhagyma mellett gyakran használták a gyömbért is. Ezek jótékony hatása igazolt, de ma már nem kell nekiállni reszelni – sok készítményben megtalálhatók ezek a jótékony növények. A korszerű készítmények már egy órán belül is képesek a tüneteket megfékezni, az orrdugulást, orrfolyást, szemviszketést eltüntetni. Persze most is fontos megerősíteni, hogy orvos vagy gyógyszerész tanácsa nélkül ne kezeljük magunkat.

V. K. ■

hirdetés

Vigyázat! Parlagfű!



ALLIX-Forte

KAPSZULA A LÉGÚT EGÉSZSÉGÉÉRT



-15%*

ÚJDONSÁG!
Görögcszénával, D-vitaminnal,
cinkkel megerősített ALLIX!

Az **ALLIX-Forte** növényi hatóanyagai a **felső légút egészségének**, cink- és vitamin-tartalma az immunrendszer normál működésének támogatására. Kedvező hatásúak

- a légúti nyálkahártyák egészségére, a **torok és orrüreg tisztaságára**,
- a **könnyű és tiszta légzés fenntartására**,
- az **immunrendszer normál működésére** pollenáradat idején.

Torma, fokhagyma, gyömbér, görögcszéna, citrus és zöldtea kivonatai cink, hisztidin, C- és D3-vitaminokkal

60 db kapszula / doboz

*Akciós ajánlott ára: kb. 2230Ft

Hazai gyártású termék

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



Akció: -15% október végéig.



A Szív Világnapja

A Szív Világnapja is olyan alkalom, mint minden ilyen figyelemfelkeltő eseménysorozat, amikor a világ számtalan pontján egy fontos témára koncentrálnak szakmai és civil szervezetek. Azonban erre a napra is igaz, hogy önmagában kevés mindössze 24 órán át foglalkozni szívünk és érrendszerünk egészségével. A testi és lelki harmónia ennél jóval több forrást igényel.

A Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány szeptember utolsó vasárnapján kampányszerűen irányítja a figyelmet arra, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések minden más betegségénél jobban fenyegetnek, gyakoriságuk minden egyéb egészségügyi rizikót felülmúl. A Szív Világszövetségének (WHF) e két magyar tagja a kezdetektől, azaz 2000 óta vesz a tájékoztató munkában, próbálja tudatosítani, hogy a betegség megelőzhető, az év minden napján óvni, védeni kell szívünk egészségét.

A világon mindenütt egyszerre rendezik meg a Szív Világnapját, szeptember 27-én. Itthon a Városligetben találkozhatunk az ehhez kapcsolódó programokkal, és a szervezők nemcsak tartalmas szórakozást, hanem ismeretterjesztő előadásokat is kínálnak. Előadások, koncertek, sportprogramok vonzzák az érdeklődőket. A mindennapok törődését, odafigyelését egyetlen világnappal persze nem lehet megváltani, de ez elindíthat olyan gondolatokat, amelyek nyomán sokan átrajzolják mindennapjaikat. A Szív Világnapjának szervezői nyilvánvalóan arra törekednek, hogy az emberek tájékozódjanak, ötleteket kapjanak, módszereket tanuljanak meg arról, hogy akár már gyerekkorban milyen szokásokat kell kialakítani a legfőbb halálókként számon tartott betegségek elkerülése érdekében.

Érdemes azonban egy kicsit messzebbre is elkalandozni a szívünk egészségével kapcsolatos gondolatokban. A különféle táplálkozási módokon, a gyakori mozgáson, sportoláson, a rendszeres szűrővizsgálatokon túl nem árt végiggondolni azt sem, hogy a harmónia, amely az egészség alapja, nem csak ezeken a pontokon múlik. Hogy kapaszkodóra leljünk, akár csak a magyar nyelvben fellelhető kifejezéseket, szólásokat, azok tartalmát és eredetét sem haszontalan sorra venni. Mit jelent a „nyugodt szívvel”, a „szívvel, lélekkel”, a „szívbeli”, a „szívesen”, a „szívem vágya” vagy akár a „szívtelen” kifejezés? Mind a magunk és szeretteink megbecsülésére utalnak. Vagyis szívünk egészsége nem pusztán egészségügyi kérdés, hanem elengedhetetlen alkotóelem a lelki dimenzió is. E nélkül ugyanis nem teremthető meg a harmónia, amely a szó legszorosabb értelmében vett egészség és teljesség alapja.

Szeptember utolsó vasárnapján több mint 100 országban tartanak rendezvényeket a Szív Világszövetsége felhívására. A Szív Világnapja nemzetközi honlapja a www.worldheartday.com linken érhető el, a városligeti programok pedig a szivunk-napja.hu oldalon található.

Vincze Kinga ■

— hirdetés —

Infarktus. Velem is megtörténhet?

Az infarktus Önt is fenyegeti, ha

- 45 éves elmúlt*
- dohányzik
- magas a vérnyomása
- magas a koleszterinszintje
- cukorbeteg
- túlsúlyos
- stresszel

Mit tehet ellene?
Szedjen rendszeresen Aspirin Protect®-et, mely gátolja a vérrögképződést, így csökkenti az infarktus kockázatát.

SZEREDJE RENDSZERESEN!

Szeretem az életem
www.szeretemazeletem.hu

*Az Aspirin Protect® szedése ajánlott heveny szívinfarktus (miokardiális infarktus) kockázatának csökkentésére szív- és érrendszeri kockázati tényezőkkel rendelkező, 45-79 év közötti férfi- és 55-79 év közötti nőbetegeknek, a haszon/kockázat (pl. gastrointestinalis vérzés) arány értékelését követően. Aspirin/acetilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. L.HU.MKT.PH.GM.14.08.2015.0985

Bayer Hungária Kft. 1125 Budapest, Állottás u. 50.

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

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



www.calcitrio.hu

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



Édes élet *cukor nélkül*

Az emberi faj alapvető evolúciós öröksége, hogy kedveljük az édes ízt; ez jelezte gyűjtögető elődeinknek, hogy egy bogyó vagy gyümölcs már ehető. Az ősi vágy kiélése mára már azoknak is lehetővé vált, akik nem fogyaszthatnak korlátlanul cukrot betegségük miatt, vagy mert diétázniuk kell.

Az édes ízt a gyártók kétféleképpen érhetik el: cukor használata nélkül: mesterséges édesítőszerrel, illetve úgynevezett cukorhelyettesítő anyagokkal. Előbbiek közé tartozik egyebek mellett a szacharin, az aceszulfám-K, a ciklamát, illetve az aszpartám. Közös jellemzőjük, hogy nem, vagy csak minimális mennyiségben (aszpartám) tartalmaznak energiát. A leghosszabb ideje a szacharin ismeretes, amely bár valamelyest ellenáll a hőnek, mégis inkább a már elkészült ételeket, italokat célszerű ízesíteni vele. Ha befőzéshez használják, általában a lángról már levett gyümölcsbe keverik. Sokan jellegzetes, kissé fémes utóíze miatt nem kedvelik.

Az aceszulfám-K számos előnyös tulajdonsággal rendelkezik: nincs mellékíze, édesítőereje jelentős, ezenkívül élelmiszerekben használva stabil marad, nem árt neki a magas hőmérséklet. Ugyanakkor aránylag drága, ezért nem terjedhet el széles körben. A ciklamát kevésbé édesít, mint a

szacharin, amellyel viszont előszeretettel használják együtt édesítőszer készítéséhez, mivel mellékíze nincs, és a hőt is viszonylag jól állja.

Az aszpartám, mint már szó volt róla, rendelkezik némi energiával. Összetevői között ugyanis két aminosav is szerepel, amelyeket a szervezet képes hasznosítani. Egy grammja ugyanakkor mindössze 4 kilokalória energiát tartalmaz – miközben édesítő hatása mintegy kétszázszorosa a cukorénak.

A fentiekben kívül léteznek egyéb mesterséges édesítőszer is, így például a narancshéj egy összetevőjének hidrogénezésével előállított neoheszperidin DC, vagy a viszonylag új szukralóz. Mindezek azonban nem nyújtanak megoldást olyan esetekben, amikor nem csupán az édesítés a feladat, hanem mondjuk egy sütemény vagy torta elkészítésekor a cukor térfogatát, illetve textúráját, tartást adó hatását is pótolni kell. Ilyenkor használ-

ják a cukorhelyettesítő anyagokat, mint amilyen a fruktóz, más néven gyümölcscukor. Fontos tudni, hogy a szacharintól és társaitól eltérően a fruktóz rendelkezik energiával, ezenkívül egy szénhidrát fajta, ezért például a cukorbetegeknek a napi engedélyezett szénhidrátmennyiség kiszámításakor figyelembe kell venniük.

További cukorhelyettesítők még a szorbit, a maltit, a mannit, a xilit és a laktit. Ezeknek szintén van energia- és szénhidráttartalmuk, akárcsak a fruktóznak, így otthoni használatuk vagy az ezekkel előállított késztermékek fogyasztása mindig körültekintést igényel. (Általában nem javasolják, hogy naponta harminc grammnál többet fogyasszunk belőlük.) Ha csak mesterséges édesítőszeret alkalmazunk, akkor is kérjük dietetikus vagy szakorvos tanácsát: a szacharintartalmú készítmények használatát például várandós nőknek nem tanácsolják.

S.J. ■

40 év felett is erős csontokkal K₂-vitamin, az új felfedezés

Egy bizonyos kor után a nők nagy része tudja, milyen fontos a kalciumról gondoskodni. De vajon elég, ha a kalciumot önmagában vagy esetleg D-vitaminnal együtt pótoljuk? Eljut-e oda, ahova szánjuk: a csontokhoz? Ennek járt utána cikkünk szerzője.

Azt mindenki tudja, hogy miért van szükségünk kalciumra. Azt is sokan tudják, hogy a kalcium mellett D-vitamint is fontos szedni, mert ez a vitamin segíti a kalcium felszívódását. Ha a kalcium felszívódott, akkor vajon minden rendben van? A felszívódás azt jelenti, hogy a kalcium be is épült a csontjainkba? Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak nem az ereken van a helye, hanem a csontokban. Ahhoz, hogy a kalcium a vérből eljusson a csontokhoz és hatékonyabban beépüljön oda, szükség van K₂-vitaminra is.

K₂-vitamin mint slusszkulcs

A K₂-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkben a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, amely a kalciumot a vérünkben a csontokhoz szállítja.



Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K₂-vitaminra. A K₂-vitamin segít, hogy beinduljon az „autó” és a kalcium eljusson a megfelelő helyre. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K₂-vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

A patikákban már kapható olyan készítmény, amely ezt a három hatóanyagot együtt tartalmazza.

Természetes vagy szintetikus?

Nagyon nem mindegy, hogy milyen típusú K₂-vitamint szedünk. Fontos különbséget tenni a természetes menakinon-7 típusú K₂-vitamin és a szintetikus menakinon-4 típusú között. A természetes MK-7 nagyon jól felszívódik (6x jobban, mint az MK-4), ezért kis mennyiség is elég belőle. Ráadásul sokáig marad a szervezetben, míg a másik hamar kiürül onnan.



Dr. Piri László



Nyerjen az Ela-val!

Küldjön be 3 db Ela vonalkódot, és nyerjen!

Beküldés: 2015. 09. 01 – 12. 13.

Sorsolás: 2015. december 16. Beküldési cím: IDC Hungária Zrt., 2310 Szigetszentmiklós, Pf.: 1217.

Részletek: www.sedita.hu

Egy borítékban több vonalkód is beküldhető, a sorsoláson annyiszor vesz részt a játékos, ahányszor 3 darab vonalkódot küldött be. A játékban az Ela termékcsalád minden tagja részt vesz.

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

Tápellátás mérleg 15 db

Wellness hétvége 2 db

GI-diéta könyv 100 db

Forró krumpli felfázás ellen

Sokan szívesen feledkezünk el a papucs viseléséről. Otthoni környezetben jólesik meztőláb járkalni. Az élmény megtévesztő lehet, hiszen a pillanatnyi felüdülés komoly bajt okozhat azoknál, akik hajlamosak a felfázásra. Bár ez a probléma kezelhető, azonban magától nem múlik el a kellemetlen érzés, sőt, ha elhanyagoljuk a tüneteket, a felfázás időről időre visszatérhet.

A nők jelentős része érzékeny a hidegre, még a legnagyobb forróságban is előfordulhat, hogy egy pillanatnyi óvatlanság miatt felfáznak. Vannak köztük olyanok, akik a derekukat érő légkondicionáló hideg levegőjére érzékenyek, de lehet, hogy egy vizes fürdőruha vagy a fitnesszteremben átnedvesedett zokni okozza a bajt. Ha a gyakori vizezés inger, a csípő, kellemetlen érzés jelentkezik, érdemes a lehető legrövidebb időn belül orvoshoz fordulni, mert gondos kezelés nélkül elfajulhat a fertőzés. Akár maradandó károsodáshoz is vezethet a hosszan elhúzódó, gyakran jelentkező felfázás. Ráadásul a leginkább a nőket veszélyeztető betegség a gyerekeknél is jelentkezhet, ezért fontos, hogy strandoláskor legyünk óvatosak, a hideg vízi medencéből gyakorta csaljuk ki a gyerekeket egy friss turmixszal, egy kis harapnivalóval vagy egy érdekes könyvvel. Tartsunk pihenőt, és a vizes fürdőruhát minden esetben cseréljük szárazra.

Súlyos esetekben antibiotikummal kezelést igényel a húgyúti fertőzés, de hogy mi számít súlyosnak, azt soha ne magunk döntjük el. Viszont ha ilyen drasztikus kezelésre kerül sor, fontos, hogy ellensúlyozzuk az antibiotikum erős, bizonyos értelemben káros hatásait. Az erre alkalmazott „ellenszerek” ma már gazdag palettáját kínálja a gyógyszerárak.

Mindenesetre ez a kellemetlenség, a felfázás igazán nem nevezhető korunk betegségének, hiszen generációkkal ezelőtt is számtalan praktikkal, természetes forrással

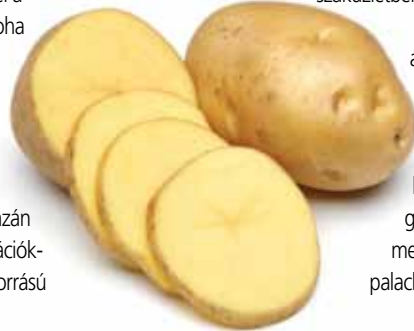
gyógyírral próbálták száműzni a tüneteket. Talán a legerterjedtebb ezek közül a kamillás gőz vagy fürdő, amely enyhíti a gyulladást és némileg visszafogja a tüneteket is. Vannak ennél talán kevésbé ismert, de hatásos módszerek, amelyekben az a közös, hogy a vesét, a hasat, a teljes medencét valamilyen módon melegben tartjuk. Ez a melegebb napokon persze igen nehezen elviselhető, de aki valaha már tapasztalta a felfázás tüneteit, bizonyára inkább a melegtől szenved, mint a szűnni nem akaró ingertől és fájdalomtól. A védekezést ugyanakkor nem elég külsőleg beindítani, vannak gyógynövények, amelyek ilyenkor is segítségünkre lehetnek.

A legegyszerűbb és legkézenfekvőbb javallat ebben az esetben – sőt felfázás nélkül is megszívlelendő – a sok folyadék, lehetőleg cukormentes limonádék, hígított gyümölcslevek, szénsavmentes víz fogyasztása. Még a napi négyliteres mennyiség sem túlzás. A sok folyadék ugyanis szinte átöblíti a teljes rendszert, a veséket, a húgyvezetékét, a húgyhólyagot és a húgycsövet. Ez tehát, bármilyen gyógymódot is választunk, illetve bármilyen kezelést is ír elő az orvos, elengedhetetlen.

A természetes források között, a kamilla mellett sokan esküsznek a fokhagymára. Nem is alopátalul, hiszen a fokhagyma köztudottan antibiotikus hatású, azonban számtalan előnye mellett kellemetlenül kipárolgó illatanyaga miatt sokan nem szeretik. Szóba jöhetnek, mint minden esetben, a gyógynövények, a belőlük készített teák, de ilyenkor is fontos a mérséklenség. Nem szabad korlátlanul fogyasztani az ilyenkor ajánlott medveszőlőt, gyermekláncfűvet, aranyvesszőt. A legegyszerűbb, ha a felfázás elleni teakeveréket megbízható szaküzletben vásároljuk és az ajánlott mennyiségi korlátokat betartjuk.

Végül, de nem utolsósorban néhány praktikus megoldás a meleg gyógyító erejének kiaknázására. Ahogy a fűlfájásra hatékony megoldás a meleg só, úgy a felfázásra enyhülést hozhat az összetört főtt krumplival telt vászonszák, amelyet elviselhető forróságúra hagyva kell a hasra fektetni, majd jól betakarozni. Minél jobban szigeteljük és bebujolaljuk magunkat, a módszer annál hatásosabb. Ez azért is praktikus, mert kevés családban van kéznél olyan melegítőpárna vagy palack, amely kifejezetten ilyen célokat szolgál.

Vincze Kinga ■



— hirdetés —

ROWAtinex[®] lágy kapszula • belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesezőre



VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZER-TÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- Természetes, tiszta hatóanyagokat tartalmaz
- Vese-kímélő étrend: www.rowatinex.hu

sAtco www.satco.hu

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

www.rowatinex.hu **ROWA**
Pharmaceuticals Ltd.
Bonyi Co. Cork, Ireland

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

ZAVARJA A SZEMÜVEG?

vagy

SZÜRKEHÁLYOGJA VAN?

Nálunk megszabadulhat tőlük!
Élvezze a **segédeszközök nélküli éles látás örömét!**

Válassza a legnagyobb múlttal és tapasztalattal rendelkező magánklinikát, a **Focus Medicalt**, ahol kellemes, nyugodt környezet, **szakértő személyzet, biztonság várja.**



SZÜRKEHÁLYOG MŰTÉTEK

- altatás nélkül
- injekció nélkül
- várólista nélkül

www.szurkehalyog.hu

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

GYH-15-9

OLVASÓSZEMÜVEG KEZELÉS

- egyedülálló tapasztalattal
 - azonnali eredménnyel
 - orvosi garanciával
- www.olvasoszemuveg-kezeles.hu

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

GYH-15-9

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

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

25 focusmedical
25 ÉVE AZ ÉLES LÁTÁS KLINIKÁJA

Liszt nélkül az egészségért

A lisztérzékenység (más néven coeliakia) a vékonybél krónikus, felszívódási zavarhoz vezető megbetegedése, melyet az erre érzékeny emberekben a táplálékkal magukhoz vett fehérjék bizonyos fajtái okoznak. Felnőtteknél kevésbé kell tartani a következményeitől, de kisgyermekkorban akár végzetes is lehet. Hogyan lehet felismerni, és mit lehet tenni a kezeléséért?

A betegség okozója a búzában található glutén gliadin nevű összetevője, továbbá a rozs, az árpa, és vélhetően a zab hasonló fehérjéi is árthatnak a pácienseknek. Hazánkban az utóbbi időben az esetek számának növekedését figyelték meg, de feltételezik, hogy ez inkább az egyre pontosabb vizsgálati módszereknek tudható be. A lisztérzékenység ugyanis számos olyan tünetet okoz, amelyek más kóros elváltozásokra is jellemzőek, így nem egyszer hosszú idő (akár egy év is) eltelhet a tünetek jelentkezése és a pontos diagnózis felállítása között.

Mindenesetre a betegség jellegzetes (ám más kóros elváltozásokat is kísérő) velejárója a puffadás, fogyás, a nagy tömegű, laza állagú széklet, illetve a hasmenés; utóbbi – különösen gyermekeknél – csaknem vízszűrű is lehet, szaga pedig jellegzetesen kellemetlen. Társulhat hozzá ezenkívül pikkelysömör (psoriasis), foltos kopaszodás (alopecia areata), rossz mozgáskoordináció, szimmetrikusan mutatkozó, erősen viszkető kiütés a vállon, az úlepen, a könyökön-térdén, illetve a fejbőrön. Gyermekkorban a fejlődés, növekedés visszamaradása, alacsony termet kísérheti, következményeképpen (felnőtteknél is) kóros gyengeségérzet, fáradékonyság, vérszegénység léphet fel a lisztérzékenyeknél – ez utóbbi okból az ismeretlen eredetű vérszegénység mindig felveti a coelikia gyanúját.

A diagnózis egyik módja a vérvétel, amikor is a betegség jelenlétét igazoló antitesteket mutatnak ki a levett mintából; sor kerülhet ezenkívül a vékonybél nyálkahártyájából biopsziás mintavételre, majd az anyag szövettani vizsgálatára.

A betegség teljes gyógyítása a szigorúan gluténmentes étrend bevezetésével érhető el. A páciens egyáltalán nem fogyaszthat például búzát (a búzacsírát és a lisztet is beleértve), durum- és tönkölybúzát, árpát, korpát, a szeszes italok közül tiltólistára kerül a vodka, a gin, a sör, a whisky. Nem tartalmaznak glutént, ezért ajánlhatók a lisztérzékenyeknek egyebek mellett a tejtermékek, halak, húsfélék, továbbá a burgonya, szója, bab, borsó, rizs, kukorica, köles, hajdina. A késztermékek közül azok fogyaszthatók, melyeket a gyártó gluténmentes jelzéssel forgalmaz.

A diéta megtervezése és betartása nem könnyű, többek között azért sem, mert nyomokban tartalmazhat glutént pl. a szójaszósz, a mustár és az instant kakaó is, az élelmiszeripar olyan kedvelt segédanyagai, mint a maltóz, vagy például a különböző stabilizátorok és növényi sűrítőanyagok. Hasznos lehet, ha a páciens nemcsak dietetikai szakember segítségét kéri, hanem valamelyik önszervező betegcsoporthoz is csatlakozik, ahol hasznos tanácsokat, recepteket kaphat a sors-társaktól.

D. B. ■



6 fontos tény a gluténről

1. A „gluténmentes” megjelölés akkor helyezhető el az ételcímkén, ha annak gluténtartalma nem több mint 20 mg kilogrammonként.
2. A gabonafajták nem mindegyike tartalmaz glutént.
3. A cöliakia bármely életkorban elkezdődhet.
4. A gluténnek tulajdonképpen az egyik komponense, a gliadin indítja be a szervezet autoimmun reakcióját.
5. A gluténérzékenység kapcsolódó betegsége lehet az egyes típusú cukorbetegség.
6. A lisztérzékenyek első fokú rokonai között tízszer nagyobb a betegség előfordulásának gyakorisága, mint az átlagpopulációban.



Információs videó



Dr. Beró Mariann gasztroenterológus beszél arról, hogy a gluténérzékenység egyik tünete lehet a hajhullás. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



„Nem csak a hallásomat,
de az önbizalmamat is visszakaptam!”

Biróné Riz Tünde, Pannon Halláscentrumok ügyfél

Ismerje meg Tünde új hallókészülékének és magabiztosságának történetét!

Látogasson el az Önhöz legközelebbi Pannon Halláscentrumokba, és tudja meg, hogyan vett Ügyfeleink élete pozitív fordulatot!

Mi ismerjük a jó hallás titkát.

További információért hívjon bennünket a
06 80/20-44-89 ingyenes telefonszámon
vagy keresse fel honlapunkat: www.pannonhallas.hu

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK

hirdetés

Egy apró járat vezet a boldog időskorba

Mint minden életszakasz, az időskor is megannyi élményt és újdonságot tartogat számunkra. Hallásunk természetes romlása miatt azonban sokan nem tudunk részesei lenni ezen örömeinknek. Szívbe markoló érzés a kisunoka első színpadi szereplése vagy a csütörtöki ultiparti, mert kirekesztettnek érzi magát, míg a többiek önfelédten kacagnak? A hentes már nem a legszebb karajt adja, mert nem hallani rendesen a vicceit, így a beszélgetés is elmarad? Ennek nem kell így lennie. A mindennapi élmények visszaszerezhetőek, sőt, fantasztikus, új élmények várnak mindenkire, aki vállalkozik egy kis útra – a hallójáraton keresztül.

Igen, a hallójárat: ide érdemes, átvitt értelemben, betekintést engednünk a hozzáértő hallászakértőnek, amennyiben úgy érezzük, nem tökéletes a hallásunk. Ha a szomszédasszony megszokott kacaját már csak látjuk, de nem halljuk, ha a bevásárlás kellemetlenné válik, mert nem értjük, mennyit kér az eladó, ha rosszálló pillantásokat kapunk a sok ismételtetés miatt, akkor ideje visszaszereznünk az életünket és vidám perceinket. A hallásunk sérülékeny, nincs miért szégyellnünk, ha kissé megkopik, mert ez bárkivel előfordulhat. Ha azonban nem teszünk ellene, a fokozódó hallásvesztés egyre nagyobb fennakadásokat okozhat a mindennapok során, és kiszorít bennünket a saját életünkéből. Ahelyett, hogy passzív szemlélőként figyeljük sorsunk alakulását, legyünk magunk életünk főszereplői!

A hallásunk rehabilitációját szakavatott profikra bízhatjuk. A mai hallókészülékek már egészen apró méretűek, gyakran szinte láthatatlanok, szín- és formaválasztékuk pedig lenyűgöző. A ráadás: zajcsökkentő,

beszédkiemelő képességeikkel kifogástalan hallásélményt nyújtanak. A korszerű digitális technika lehetővé teszi a hallásvesztésünknek és életritmusunknak, személyiségünknek megfelelő egyéni beállítást, bármi is legyen számunkra a legfontosabb. Ma már mindenre létezik megoldás. Veszíteni valónk tehát nincs. Egy apró döntéssel és egy sétával a megfelelő halláscentrumba, újra kezünkbe vehetjük életünk irányítását.

A Pannon Halláscentrumok képzett szakemberei – országszerte közel 40 halláscentrumban – átfogó hallásdiagnosztikát végeznek, díjmentesen, fájdalmak nélkül. Személyre szabott, a mindennapi vagy legegényibb igényekhez igazított megoldást is megtalálják a hozzájuk forduló hallásproblémáira.

Egyszerű a döntés. Engedjük vissza magunkat az aktív, boldog életbe! Forduljon hozzájuk bizalommal: a www.pannonhallas.hu oldalon vagy a 06 80/20-44-89 ingyenes telefonszámon!



Interjú

Innen nagyon nehéz az elszakadás

Dr. Kelen Kata, az SE ÁOK I. számú Gyermekklinika gyermekgyógyász-nefrológusa már az egyetemi évek alatt is jelenlegi munkahelyén végezte tudományos diákköri munkáját nefrológia témakörben. Miután 2006-ban végzett az egyetemen, a klinikán kezdett rezidensként. 2012-ben tette le a gyermekgyógyászat, 2014-ben pedig a nefrológia szakvizsgát. 2013-ban Richter Aranyanyu-díjas lett – e történet talán leglényegesebb momentumja, hogy a fiatal doktornőt egyik betegének édesanyja jelölte a díjra, amelyről aztán közönségszavazás döntött.

– Az egész család azt meséli, hogy mindig is gyermekgyógyász akartam lenni. A családban egy orvos van rajtam kívül, az egyik unokatestvérem, de a két dolog független egymástól, úgy gondolom. Már a gimnáziumválasztás is ennek jegyében történt és teljesen egyértelmű volt számomra.

A nefrológia és a gyermekgyógyászat találkozási speciális terület: van itt értelme a betegdukáció lehetőségeiről beszélni?

– Ennek inkább a felnőttek esetén van jelentősége. A cukorbetegség, a magas vérnyomás, az elhízás igen jelentős kockázati tényező a vesebetegségek szempontjából. A dohányzás, bizonyos gyulladásos állapotok túlzott használata, a fokozott sóbevitel szintén vesebetegség kialakulásához vezethet. A gyerekeknek leginkább fejlődési rendellenességek vagy genetikai betegségek vezetnek veseelégtelenséghez. Persze ha genetikai háttérrel van szó, akkor már előfordulhatott a családban korábban beteg, az ilyen családokban hamarabb fel is figyelnek a jelekre a szülők és gyorsabban kerül gondozásba a gyermek.

Gondolom, a lelki terhelés sem teljesen ugyanaz az orvos számára, mint a felnőttnefrológiában.

– Valóban nagy a lelki terhelés, hiszen itt akár több évig dialíziskezelésen lévő gyerekekről beszélünk, akiket aztán fel kell készíteni arra, hogy egy esetleges transzplantáció hogyan fogja megváltoztatni az életüket. Ugyanakkor arra is, hogy ez nem biztosan végleges megoldás, és hogy a továbbiakban, egész életük során gyógyszert kell szedniük. Nagyon komoly pszichés vezetést

igényelnek ezek a gyerekek, és a szüleik is. Utóbbiak gyakran igen nehezen fogadják el a gyerek krónikus betegségét, előfordul, hogy hosszasan kell őket győzködni róla: itt van a helyük, itt kell folytatni a gondozásukat, nincs alternatív megoldás. Ha már egy korábban ismert fejlődési rendellenességgel vagy örökítő betegséggel él együtt a család, amely fokozatosan vezet a veseelégtelenségig, akkor inkább van idejük felkészülni erre a helyzetre, ahol viszont váratlanul érkezik a probléma, sokszor próbálnak alternatív gyógymódok felé fordulni, ami roppant veszélyes eredménnyel is járhat.

Kicsit tehát pszichológussá is kell válnia annak, aki nefrológus lesz.

– Az empátias készség, amellyel egy orvosnak alapvetően rendelkeznie kell, valóban nem minden esetben elegendő, ilyenkor mindenféle kommunikációs technikát be kell vetni annak érdekében, hogy a megfelelő irányba tudjuk terelni a szülőket és a gyerekeket – utóbbiakat a szülőkön keresztül és direktben is. Az egész családnak célszerű egyszerre elnyerni a bizalmát, ez elengedhetetlen ahhoz, hogy működjön a közös munka. Hosszan kísérjük őket, majd a veseelégtelenség stádiumában, a vesepótló kezeléseik alatt, már a transzplantációt követő gondozásuk is itt zajlik. A végén éppen emiatt nagyon nehéz is az „elszakadás” innen, a gyerekként megismert betegek nehezen vezethetők át a felnőttgyógyászatba. Ennek a folyamatnak a megkönnyítését a felnőtteket gondozó kollégákkal szoros együttműködésben végezzük.

Földvári István ■

Ha kíváncsi rá, hogy a modern életmód milyen hatással lehet a vese működésre, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu oldalra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

Intim panaszok tabuk nélkül

Megváltozott jellegű és mennyiségű hüvelyi váladékozás, viszketés, égő érzés, esetleg fájdalom. Tíz nőből hét legalább egyszer megtapasztalja élete során ezeket a tüneteket, amelyek többszöri kezelés után is visszatérhetnek. A közbeszédben és orvosi körben is nagyon gyakran használt kifejezés a gombás fertőzés, de ez a fogalom pontosságra szorul.

Dr. Lázár Erika 40 éve foglalkozik nőgyógyászati gyulladásokkal, és azt állítja, a sok évtizedes tankönyvi diagnózis ma már nem helytálló. Szerinte a gombás fertőzés meghatározás félrevezető, és ez a jelenség tulajdonképpen orvosi beavatkozás kóros következménye. Egyszerűbben: a különböző – már meglévő – betegségekre felírt antibiotikumok hatására felborulhat az egyensúly a szervezetünkben, így a hüvelyben is. A hüvely természetes baktériumainak igen fontos szerepe van a kívülről jövő fertőzések kivédésében. Az élesztőgombák a gyomor-bélrendszerben mindig jelen vannak, és a nők 10 százalékánál kisebb mennyiségben a hüvelyben is előfordulnak. Azonban, ha a hüvelyflóra egyensúlya valamilyen ok miatt megbomlik, a gombák túlszaporodhatnak. Ilyen tényező lehet az életkori változás, a terhesség, az anyagcsere-betegségek, a diabetes, a hormonális fogamzásgátlók, de akár a túlsúlyba vitt tisztálkodás is. Sokszor valamilyen külső ok is kell hozzá: például a strandok, fürdők medencéinek, zuhanyzóinak, WC-inek közös használata. Mint a szakember elmondta, a legtöbb páciens hüvelygyulladás gyanújával keresi fel a rendelőt. „Talán indiszkréciónak érzik ezt kimondani, ezért egy hibás meghatározást használnak: »Állandóan kiújuló gombás fertőzésem van, nem tudok vele mit kezdeni!« Erre én mindig kijelentem: »Gombás fertőzés nem létezik! Mert vagy fertőzés, és akkor nem gombás, hanem bakteriális, vagy pedig gomba, de akkor az esetek legnagyobb részében az előzetesen beszédetett antibiotikum következménye, így tehát kizárható a fertőzés.« A tünetek minden esetben hasonlóak: hüvelyi folyás, viszketés, égő érzés, hasfájás, fájdalom – ezek külön-külön vagy kombinációban okozzák a panaszokat.” A doktornő a helyes diagnózis felállításához az Amerikai Nőgyógyász Társaság javaslatát tartja a legcélravezetőbbnek. „Az első és legfontosabb feladat, hogy még a rendelőben mérjük meg a hüvely pH-ját, és a

hüvelyváladékot mikroszkóp alatt vizsgáljuk meg. Ezzel a módszerrel nem fordulhat elő az a gyakori eset, hogy Trichomonas fertőzés esetén hónapokig gombaellenes szerrel és antibiotikumokkal »kezelik« a páciens, aki sehogyan sem tud meggyógyulni, hiszen a valódi ellenszer a metronidazol és a tinidazol. A bakteriális vaginózist se antibiotikumokkal és gombaellenes krémekkel kell »kezelnit«, hanem amitől a nőgyógyászok évtizedek óta érthetetlen módon elzárkóznak: lactobacillus vakcinációval. A lactobacillus vakcináció (oltás) célja immunstimuláció révén helyreállítani a hüvely biológiai egyensúlyát. Az egészséges immunrendszer feltétele a megfelelően működő bélrendszer, éppen ezért érdemes prebiotikumokat és probiotikumokat tartalmazó készítményeket alkalmazni. Ezek ugyanis segítik a bélflóra egyensúlyának visszaállítását, gátolva a kórokozó mikroorganizmusok növekedését és támogatva a hasznos baktériumok szaporodását” – magyarázta dr. Lázár Erika.

Házi praktikák

A gyógyszeres kezelés mellett fontos, hogy figyeljünk a napi higiéniára, sőt az öltözködésre is. A hüvelygomba kezelése általában gyógyszerrel történik, de ha a tünetek nem állnak fenn régóta, és van idő a kezelésre, akkor érdemes természetesebb módszereket kipróbálni. A szakirodalom szerint a grépfrútmagkivonat tartalmú hüvelykúp több kutatás során hatékonyan bizonyult több hüvelyi fertőzés ellen. A grépfrútmagcsepp természetes vírus-, gomba- és baktériumölő szer. Megihatjuk gyümölcslemben elkeverve, de irrigálhatunk is vele. Az egészséges immunrendszer fel tudja venni a harcot a különböző fertőzésekkel, ezért érdemes immunerősítő hatású C-vitamin-készítményt fogyasztani. Lehetőleg olyan, amely magas bioflavonoid tartalmú, mert a bioflavonoidok megnövelik a C-vitamin hatását és segítik felszívódását.

Vincze Kinga ■

Gynoflor®

A kettős hatás a nyerő!

Egyedülálló kettős összetétel az egészséges hüvelyflóraért:

1. Lactobacillus hüvelyflóra támogatása életképes lactobacillusokkal
2. Hüvelyhám helyreállítása helyileg ható, kis mennyiségű ösztroinnal

A Gynoflor fő alkalmazási területei:

- Kiújuló hüvelyi fertőzések megelőző kezelése.
- A lactobacillus állomány és ezzel a hüvelyflóra helyreállítása bizonyos gyógyszeres kezeléseket követően – pl. antibiotikumok.
- A menopauza – változó kor – alatt vagy után – ösztrogén hiány következtében – kialakuló helyi, hüvelyi panaszok – pl. hüvelyi szárazság, viszketés, égő érzés, nemi érintéssel kapcsolatos fájdalom – kezelése.

A Gynoflor vény nélkül kapható gyógyszer.
Hatóanyag: Lactobacillus acidophilus és ösztriol

VALEANT Pharmaceuticals Kft. Pharmag: Laktobacillus Hüvelytabletták, 1000 Tabletta, Csak nők számára. 2017.04.04.

medinova

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

Allergia – a kortalan betegség

A szervezetünket védő immunrendszer időnként kóros aktivitással végzi feladatát, és helytelenül reagál a testünkbe jutó idegen anyagokra: ezeket az elváltozásokat hívjuk allergiás megbetegedéseknek. Ezek különböző fajtái a csecsemőkortól a kamasz- és felnőttévekig bármikor jelentkezhetnek, ám minden életrézszernek megvan a maga jellegzetes allergiája.

Hazánkban is minden negyedik embernél kimutatható az allergia valamelyik válfaja, ráadásul az ijesztően emelkedő esetszámokból arra lehet következtetni, hogy pár évtizeden belül ez az arány 50 százalékra is emelkedhet.

A betegség tüneteinek megjelenése határozott összefüggést mutat az életkorral: ezt az időbeli mintázatot nevezik a szakemberek allergiás menetelésnek. E „menetelés” első szakasza a csecsemőkorra esik; ilyenkor a leggyakoribb a bőralergia (orvosi nevén: atópiás dermatitisz), melynek okozója többnyire valamilyen étel kiváltott túlérzékenység. A betegség erős viszketést, bőrszárazságot okoz, és a bőr kivörösödését. Kiválthatják többek között a tej és a tejtermékek, a tojás, a tartósítószerrel készült ételek, a dió, mandula, mogyoró stb., de megjelenéséért olykor külső allergén (pl. egy bizonyos fajta szappan vagy öblítő) felel. Amennyiben valamilyen ételérzékenység

áll a háttérben, megfelelő diéta alkalmazásával jól gyógyítható.

A kisiskolás kor jellegzetes allergiás megbetegedése az asztmás hörghurut. Ennek tünetei többnyire hirtelen jelentkeznek; a tünetek közé tartozik a megnyúlt idejű, nehéz kilégzés, a köhögés, a légszomj, melyet rendszerint a páciens nyugtalan, aggódó arckifejezése kísér. Néhány családban halmozottan fordul elő, gyakrabban szenvednek tőle azok a gyerekek, akiknek valamelyik szülője ugyanezzel a problémával küzdött. Az asztmás hörghurut nem törvényszerűen jelenti azt, hogy a gyermek felnőttként is asztmás lesz, sokan kamaszkorukig kinövik a betegséget.

A kamaszkor, illetve a fiatal felnőttkor klasszikus megbetegedése az allergiás nátha, bár a vizsgálatok arra utalnak, jelentkezésének ideje mindkét irányban egyre inkább kitolódik, vagyis a fiataloknál egyre

alacsonyabb, a felnőtteknél pedig egyre magasabb életkorban is jelentkezhet. Ezzel együtt a legtöbb páciens a húszas, harmincas években járók közül kerül ki. Tünetei közé tartozik az orrdugulás, az orrvízserű folyása, a tüsszögés, könnyezés, olykor pedig a szemek gyulladt állapota. Néha ekcémával, illetve tüdőasztmával társulhat; okozhatják egyebek mellett a házi por, növényi pollen, dohányfüst, egyes kozmetikumok, állatszőr és toll, valamint bizonyos ételek.

Bár a betegség nem ritkán magától is elmúlik pár év alatt, életminőségünk érdekében mindenképp érdemes panaszunkkal orvoshoz fordulni. Kérjük szakértő segítségét akkor is, ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban: az allergiás és a közöséges nátha tüneteit könnyű összekeverni, bár több körülmény felkeltetheti az allergia gyanúját: például ha a tünetek rendszeresen, évszakhoz kötve jelentkeznek.

S.B. ■

Lencsét a szemre – de melyet?

Magyarországon több mint tízezer ember választja szemüveg helyett a kontaktlencsét látás-hibáinak korrigálására. Ha kényelmi vagy esztétikai megfontolások miatt mi magunk is át akarunk térni a lencsék használatára, a megfelelő típus kiválasztásához érdemes pár szempontot végiggondolni.

Megjelenése óta a kontaktlencsén számos fejlesztést hajtottak végre a gyártók, így szinte mindenki megtalálja közöttük a neki megfelelőt, még azok is, akik szemük színének megváltoztatásához keresnek dioptria nélküli eszközt. A változások közül a legfontosabb, hogy a hagyományos alapanyagból készült, úgynevezett hidrogél lencsék egyre inkább felváltják szilikon alapú társaik. Az utóbbi variációt lélegző lencse néven is emlegetik, mivel a megszokott lencsékkel akár ötször-hatszor több oxigént is képes átengedni, így például nincs korlátozva, hogy naponta hány óráig szabad viselni. Az is jelentős előrelépés, hogy az asztigmias elváltozások közül ma már egyre többet lehet kiigazítani cilinderes lencsékkel.

A fejlődés ellenére két dolog a mai napig nem változott. Egyrészt a lencsék legfontosabb jellemzőit, vagyis a dioptriát, az átmérőt, illetve a görbületet mindig a páciens szemének méretei, illetve fénytörési hibáinak jellegzetességei határozzák meg. Mivel ezek minden szemnél mások és mások, a lencsék is egyénre szabottak: soha ne kérjük kölcsön másét! Ugyanezen okból elengedhetetlen a lencse hordását megelőző alkalmassági vizsgálat. A szakember ilyenkor nemcsak a páciensnek megfelelő kontaktlencse fajtáját és paramétereit állapítja meg, hanem azt is ellenőrzi, nem zárja-e ki valamilyen körülménye a kontaktlencse hordását: ilyenek lehetnek a szemhéj, a száruhátya, a kötőhártya vagy a könnytermelő mirigyek anatómiai elváltozásai, ismétlődő gyulladós megbetegedései.

E fiziológiai jellegzetességeken kívül egyéb szempontokat is figyelembe kell venni: hogy a páciens milyen gyakorisággal, milyen körülmények között szeretné majd hordani a lencséket.

Ha valaki csak alkalmanként viseli majd ezeket, például nyaralás, szíveshez vagy más sporthoz, illetve kirándulások idején, azoknak a szakemberek általában az egyszer használatos, naponta eldobható változatokat javasolják, különösen, ha valaki vízi sportokat űz. A kéthetente vagy havonta lecserélendő változat viszont azoknak ajánlott, akik viselését hetente legalább három-négy napon át tervezik. Az sem mindegy, milyen foglalkozást űz a páciens: ha valakit naphosszat a számítógép monitorja elé köt a munkája, akkor a megfelelő komfort eléréséhez mindenképpen nagy oxigénáteresztő képességű lencsét kell hordania.

És végül ne feledjük: a tökéletes választás sem pótolja a rendszeres ellenőrzést, ezért legfeljebb félévente vizsgálattassuk meg magunkat szemorvossal vagy optometristával. Ugyanis a szabályokat betartva a lencse használata biztonságos ugyan, viselése olykor mégis olyan elváltozásokat okozhat, melyek korai felismerése segít elkerülni a súlyosabb szövödményeket.

P. Gy. ■

GYAKRAN ÉRZI SZÁRAZNAK ÉS ÉRZÉKENYNEK SZEMEIT?

Artelac® Rebalance

Továbbfejlesztett összetétel a szem tartós nedvesítéséért



Új!

Az új Artelac® Rebalance szemcsepp többkomponensű összetételét úgy fejlesztették ki, hogy tartósan enyhítse akár a súlyosabb szemszárazság tüneteit is. Segít megállítani a száraz szem tüneteinek vezető eseménysort, nedvesíti a szemet és megvédi a felszínét.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz.

ART-KN-HU1507-03
Lezárás dátuma: 2015. 07. 31.

További információ:
Bausch + Lomb Valéant Pharma Magyarország Kft.
1025 Budapest, Csatárka út 82-84.

BAUSCH + LOMB

KOCKÁZATOK ÉS MELLÉKHATÁSOK TEKINTETÉBEN OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

hirdetés

Ahol van Zilola...
...ott van hatékony megoldás az allergiára!



A ZILOLA a legújabb generációs antihisztaminok képviselője, amely gyorsan és hatékonyan képes csillapítani az allergia tüneteit, az orrfolyást, orrdugulást, tüsszögést, a szemtüneteket, illetve a bőrvizketést.

- ✓ hatékonyan csillapítja a tüneteket
- ✓ már 1 órán belül hatni kezd
- ✓ napi egy tabletta elegendő
- ✓ nem okoz fáradékonyságot, álmosságot

Zilola 7 mg filmtabletta levocetizine hidroklorid tartalommal, mely nélkül kapható gyógyszer.
Gyártó: Richter Gedeon 1103 Budapest, Gyömői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály +36-1-585-7632, druggaler@richterhu

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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



A reumás megbetegedéseknek mintegy kétszáz fajtája ismert; közös bennük, hogy mozgásszervi fájdalommal, a mozgás korlátozottságával járnak. Egy friss kutatási eredmény azt a reményt kelti, hogy lehetővé válik az eddig gyógyíthatatlanként számon tartott betegségcsoport tagjai közül némelyik orvoslása.

A reuma gyógyítása – új úton

A reumaként emlegetett állapot összes változatát lehetetlen vállalkozás lenne itt felsorolni. Közülük sajnos sokaknak ismerős lehet az arthritis: e gyulladással járó ízületi bántalmat sérülés is kiválthatja, de gyakrabban okozza a szervezetünket megtámadó kórokozók. A betegség korai szakaszában az ízület felszíne kerül gyulladt állapotba, majd lassan az ízület egyéb alkotói is. Előidézheti az immunrendszer nem megfelelő működése, ezért számos autoimmun betegség kísérőjeként jelentkezhet. Legtöbbször a váll, a térd, a könyök vagy a csípő érintett.

Az artrózis, más néven degeneratív ízületi megbetegedés viszont azon porcréteg eltűnését jelenti, amely az ízületek megfelelő funkcionálásához szükséges. A kór gyakran hosszú hónapok, évek alatt alakul ki; kezdeti szakaszában a páciensek fájdalomra, illetve merevségre panaszkodnak. Az érintett ízület gyakran meg is duzzad a nap végére, különösen fizikai aktivitást követően. Idősebbeknél gyakoribb, de például a csípőt érintő artrózis fiataloknál gyakrabban bukkan fel. Végül a reumathoid arthritis nevezik sokan „valódi reumának”. Kialakulásának oka nem pontosan ismert, de örökletes tényezők közrejátszására is gyanakodnak (nem ritka a családi halmozódás); hátterében bizonyosan a szervezetünket védő immunrendszer nem megfelelő működése áll. Lényege, hogy az ízületi felszín gyulladással burjánzásnak indul, így előbb a porc, majd a csont is károsul, illetve az érintett terület körül húzódnak inak is begyulladnak. Jellegzetes kísérői lehetnek a bőrfelszín alatt kialakuló, egyébként ártalmatlan apró dudorok, reumás csomók. Szintén gyakori a pácienseknél a reggelente fellépő, úgynevezett

indítási fájdalom, amely akár fél óráig is tarthat. A fájdalom igénybevétel hatására fokozódhat, a szimptomák meleg hatására is súlyosbodhatnak, az érintett területek hideg borogatása, jegelése viszont jót tehet.

A reumás megbetegedések tüneteinek enyhítésére ugyan léteznek megfelelő gyógyszerek, ugyanakkor a kiváltó okokat megszüntető terápia egyelőre nem ismeretes. Ahogy a kór előrehalad, a páciensek porcai és csontjai is roncsolódhatnak, így a végtagok már nem képesek teljes mértékben betölteni funkciójukat, súlyos mozgásszervi fájdalmak jelentkezhetnek, és végső soron a beteg mozgása korlátozottá válik.

Éppen ezért ígéretes az a Japánban végzett kutatás, amelynek eredményeiről tavaly októberben számolt be a tekintélyes amerikai tudományos szaklap, a Science. A probléma lényege a következő: a reumás ízületi gyulladásban szenvedő páciensekben a szervezet védelmében szerepet játszó immunsejtek hibásan azonosítanak bizonyos molekulákat. Ezért ugyanúgy megtámadják őket, mintha a testünkbe hatoló kórokozók lennének – ennek következtében jelentkezik a fájdalom, és alakul ki a gyulladt, duzzadással járó állapot. A tudósok már régóta próbálták megfejteni, immunrendszerünk pontosan milyen vegyületeket vesz ilyenkor célba, és most úgy tűnik, a Kyotói Egyetem munkatársai más intézményekkel együttműködve részben megválasztották a kérdést.

A japán tudósok egérkísérletek révén találták meg az egyik olyan molekulát, amely ellen immunrendszerünk tévesen védekezik. A sejteken belül zajló fehérjeszintézisben játszik szerepet a szóban forgó vegyület, amelyre a vizsgálat eredményei szerint a kutatásban részt vett reumás betegek közel ötödének immunsejtjei hibásan reagáltak.

Mint a kutatócsoport egyik tagja megfogalmazta, az azonosított molekulát egyfajta nyomként használva lehetőség nyílik arra, hogy egy radikális terápiás módot fejlesszenek ki a reumás betegségek ellen.

S. B. ■



Információs videó



Dr. Boross György beszél arról, hogy a reumatoid arthritis kezelése számos változótól függ. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

A makuladegeneráció első jelei

Szürke hályog-zöld hályog, retinahibák, fénytörési problémák, üvegtestbetegségek. Nem szemfényvesztés – csak néhány példa a tucatnyi elváltozásból, amely a szemünket érintheti. Ez az egyik legvédtelenebb érzékszervünk, és panaszai mögött sokszor komoly problémák húzódnak meg.

A fejlett világban a szemfenéki meszesedés okozza a súlyos fokú látásromlások 50 százalékát. Magyarországon nincsenek pontos statisztikai adatok, de tény, hogy az életkor előrehaladtával az időskori makuladegeneráció jelentősége egyre növekszik. A betegség általában 50 éves kor felett alakul ki. A macula lutea magyarul sárgafoltot jelent. Ez az ideghártya, más néven retina középső részén található. Egy körülbelül 6 mm átmérőjű területről van szó, amely az éleslátás helye – magyarul a látunknak dr. Kósa Tünde szemész szakorvos. A retina a szem fényérzékelő sejtjeit tartalmazó szövete. Egy tárgyról a szembe érkező képet a retina továbbítja az agy felé. A macula az a terület, amelyet főleg olvasáskor vagy közeli munka alkalmával használunk. Itt az ideghártya felépítése különbözik a szemfenék egyéb részeitől, mert ezen a részen sokkal nagyobb sűrűségben találhatóak olyan sejtek, amelyek az aprólékos, kontrasztos, illetve színlátáshoz szükségesek. Az első figyelmeztető jel általában az, hogy az addig egyenesnek látott vonalak elgörbülnek. Ilyenkor kezd nagy fokban romlani az olvasási képesség. Ebben a stádiumban általában a távoli látásunk még gyakorlatilag változatlan. A későbbiekben az arcfelismerésünk romlik meg jelentősen. A körvonalakat még látjuk, az azonosítás már nehezen megy. Ezt követően egy adott tárgy távolgának, illetve pontos méretének megállapítása okozhat nehézséget, és előfordulhat, hogy nem tudjuk megkülönböztetni a színárnyalatokat. Mint a szakorvos elmondta, a kórkép teljes kifejlődése után a látóterünk központjában nagy homályt látunk, és csak a széli részeken – esetleg a szemünket elfordítva – látunk élesen. A betegség teljes vakáshoz nem vezet, mert a perifériás ideghártyarészek általában épek maradnak.

Érdemes szem előtt tartani

Miután 60 éves kor felett sok embert érinthet ez a probléma, fontos a megelőzés és a kezelés. A betegség száraz változatában a retina perifériája látóképes marad, így a beteg képes tájékozódni a környezetében. Az úgynevezett nedves verzióknál viszont lézeres kezelést alkalmaznak az esetleges vérzések megelőzésére, és azért, hogy ne romoljon tovább a beteg állapota. Bár a távollátás nem javítható, nagytóka, speciális olvasóeszközök segítségével közelre még hosszú ideig láthat a páciens. A betegség okaiként öröklött hajlam, bizonyos betegségek, például anyagcserezavarok, vérkeringési betegségek, cukorbetegség, magas koleszterinszint, környezeti hatások és gyógyszerek mellékhatásai, valamint a dohányzás szerepelnek. Mint a szakorvos elmondta: műtéti megoldásokon is dolgoznak a retinasebészek, de maradandó eredményt még nem hoztak az eljárások.

Dózsa-Káddár Dóra ■

Szeretne többet tenni látásáért?



Ocuvite.

A szem egészséges működésében fontos szerepet játszanak olyan mikrotápanyagok, melyeket a szervezet nem képes előállítani. Ezért ajánlott figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségben történő napi bevitelre.

Ocuvite® LUTEIN forte
A BAUSCH+LOMB SZAKÉRTELMÉVEL KIFEJLESZTETT ÖSSZETÉTEL:

- lutein, zeaxantin
- antioxidánsok
- cink

MERT A LÁTÁS AZ ÉLETET JELENTI



BAUSCH+LOMB

Kapható a gyógyszerárakban!
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl!
A terméköt kisgyermekek elől szigorúan kell tartani!

További információ: **Bausch + Lomb**, 1025 Budapest, Csátárka út 82-84., telefon: (+36) 1 345 5900

OCU-KPI-HU-1508-01 | Lejárati dátum: 2015.09.07.

hirdetés

hirdetés

A VILÁG LEGNÉPSZERÜBB LÉPCSŐLIFTJEI!

Stannah
www.stannah.hu

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

A 12 órás fájdalommentes mozgás
nem mindenkit nyugtáz majd le.

Míg a tabletták a gyomorba
jutnak először, a Voltaren Emulgel Forte
közvetlenül az ízületeknél hat.

Zárja rövide a fájdalmat és élvezze a mozgalmat minden örömet.
Voltaren Emulgel Forte: hosszan tartó fájdalomcsillapítás, akár 12 órán át.
Nem csak azoknak, akik a nyugis napokat kedvelik.

12 óra



NOVARTIS

Novartis Hungaria Kft., Consumer Health, 1114 Bp. Bartók B. út 43-47. Tel.: 457-66-56, 457-66-76, e-mail: info@hungary.novartis.com
Diklofenak-dietilamin-hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. vte281/jun15

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



Megenni és megszeretni

Miért rajong valaki a spenótért, és miért lehet másokat elüldözni vele az asztaltól? Miért találják kellemesnek egyesek a fokhagymás fogásokat, és miért taszít másokat az aromás fűszernövénynek a szaga is? És legfőképp: lehetséges-e változtatni az ízlésünkön, ha például egészségesebb étrendre szeretnénk áttérni?

A fenti kérdésekre keresi a választ egy nem olyan rég megjelent írás, amelyet az – egyebek mellett – hétköznapi kérdések tudományos magyarázatára szakosodott, világszerte népszerű blog, az io9 publikált. A cikk szerzője, Joseph Bennington Castro az Arizona State University helyettes vezetőjét, az ízlés és az étkezés pszichológiájára szakosodott tudóst, Elizabeth Phillipset kérdezte a témáról. (Az írást 2013. április 22-én élesztették, később a magyar online sajtó is idézte. Angolul tudók a teljes szöveget elolvashatják itt: io9.com; az oldal keresőjébe írjuk be a tudós nevét.)

Phillips szerint ízlésünk alakulásáért több tényező felel, köztük örökletes okok is, ám utóbbiak csak csekély mértékben. A Homo sapiens evolúciós útja magyarázza például, hogy születésünktől kedveljük az édeset, vagy hogy lehetőleg kerüljük a keserűt: az utóbbi iz arra figyelmeztethette őseinket, hogy a táplálék valószínűleg mérgező. Szintén az emberi faj múltjában kell keresni annak magyarázatát, miért vonzódnak a zsíros falatokhoz, ezek ugyanis kellő mennyiségű energiát szolgáltatnak. A pszichológus arra is felhívja a figyelmet, hogy ételválasztásunkban nemi különbségek is felfedezhetők: a férfiak ösztönösen inkább vonzódnak a húsfélékhez, mint a nők, akik viszont az édességeket kedvelik jobban a férfiaknál, valószínűleg azért, mert a mezőgazdaság előtti korszakban a férfiak feladata a vadászat volt, a nők ellenben gyűjtögettek, többek között édes gyümölcsöket.

Ezzel együtt Phillips szerint ízlésünk kialakításában a tanulás a főszerep, amely már magzatkorban elkezdődik: bizonyítható, hogy akik anyjuk táplálkozási szokásainak köszönhetően a magzatvíz közvetítésével megismerkednek például az ánizs vagy a fokhagyma ízével, születésük után kevésbé utasítják el e növények illatát, mint társaik. De olyan vizsgálatot is végeztek, amely azt bizonyította: jobban kedvelik a répás müzlit azok a gyerekek, akiknek édesanyja a terhesség alatt sok réppalét fogyasztott.

Kétéves korig a kisgyerekek gyakorlatilag bármit hajlandók megenni, utána kezdenek tartani az új ízekről, vagyis azokról, amelyekkel nem ismerkedtek még meg addig szilárd táplálékként, esetleg korábban az anyatej vagy a magzatvíz közvetítésével. Phillips szerint viszont az ízlést szerencsére tanulásal meg lehet változtatni, méghozzá úgy, hogy egy új ízt egy már ismerőssel keverve próbálunk megszerettetni. Phillips mindennek bizonyítására egy (konyhaművészeti szempontból elég merészen hangzó) kísérletet

végzett: úgy kedveltette meg gyerekek egy csoportjával a brokkolit, hogy megcukrozva kínálta nekik. Phillips szerint hat alkalom után a kicsik már önmagában, édesítés nélkül is szívesen fogyasztották a zöldséget.

S.J. ■

hirdetés

VEP készülék
Potencia versenytárs nélkül

CE 2409

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.
Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! **06-1-216-8428**
Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! www.vep-keszulek.hu

mobil-web:vep.qr-website.com

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK**

Napjaink egyik leggyakoribb párkapcsolati problémája a férfiak merevedési zavarairól fakadó szexuális diszharmónia. Súlyos változata maga az impotencia, enyhébb eseteit működési zavarként jellemezhetjük. **Megoldást, fényt az alagút végén, megbízható potenciát, harmonikus nemű életet, a párkapcsolat stabilitását a VEP készülék jelentheti!** Segítségével igen rövid idő alatt olyan – fél óráig is tartható – mellékhatások nélküli merevedés létesíthető, ami leginkább huszoneves férfiaságunkat idézi. Oldódik a szorongás, megnő az önbizalom, és a 70-es, akár a 80-as éveinkben is eredményes szexuális életet élhetünk!

A VEP KÉSZÜLÉK TERÁPIÁSÁN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELÉSRE, IDŐSEBBEKNEK A SORVADÁS ELKERÜLÉSÉRE A LEHATÉKONYABB!

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

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

Egy éve javasolta egy magyar gyógyszergyártó, hogy szeptember 16. legyen a C-vitamin világnapja

A C-vitamin legendája – és a valóság



„Olyanok lettünk, mint egy szorgalmas családi farm-vállalkozás, amely paprikalét próbál piacra termelni. Az intézetben mindenki – beleértve Szent-Györgyi feleségét és lányát is – zöldpaprikát pucolt. Nagy 50 literes üvegballonokat töltöttünk meg paprikalével, majd légmentesen lezártuk őket, hogy a lét addig ne érje oxigén, amíg a C-vitamin kivonásra nem kerül” – idézi Szent-Györgyi Albert egykori kutatótársát, a fizikus Szalay Andrászt a Nobel-díjas tudós amerikai életrajzírója, Ralph W. Moss.

Az 1988-as megjelenésű, Magyarországon először 2003-ban kiadásra került könyv szerzője az egyik leghíresebb tudománytörténeti momentummal, vagyis a C-vitamin kivonásával kapcsolatban idézi a történetet a fenti részletességgel.

Miért épp a paprika?

A köztudatban leginkább úgy él, hogy a paprika és a C-vitamin első alkalommal történő kivonása elválaszthatatlanul összefonódnak – ám mint sok tudományos anekdota, ez sem abban a formában igaz, ahogy általában továbbadják. Maga a professzor így emlékszik a történetekre: „Egyik este feleségem, Nelli a vacsorához paprikát adott. Mivel nem volt kedvem megenni, de ezt nem mertem megmondani neki, csak néztem a paprikát, és ekkor eszembe jutott, hogy ezt a növényt még sohasem vizsgáltam meg. A feleségemnek azt mondtam, hogy azért nem eszem meg, mert átviszem a laborba.” A már idézett Szalay szerint viszont a professzor „esti sétája során egy utcai árúst vett észre, aki zöldpaprikát árult; akkor támadt az az ötlete, hogy tesztelje a paprikát”.

Divatnak tartotta a vitaminkutatást

1931-ben egy magyar származású, de Amerikában tanult fiatalember, Joe Svibely jelent meg Szent-Györgyi Albert szegedi laboratóriumában, és közölte, hogy C. G. King professzorral dolgozott együtt Pittsburghben, s ennek következtében meg tudja mondani, hogy egy anyag tartalmaz-e C-vitamint. Szent-Györgyi erre a kezébe nyomott egy krémszínű kristályt tartalmazó üveget, amelyben az általa izolált hexauronsav maradványai voltak.

1924-ben a világhíró magyar épp Groningenben dolgozott, és az Addison-kórnak, vagyis a mellékvese csökkent aktivitásának egyik jellegzetes tünete, a halál beállta előtti barna pigmentáció megjelenése foglalkoztatta. Sok kutatót érdekelt a biológiai oxidáció jelensége, ám – Szent-

Györgyi szavait idézve – „senki sem tudta megmondani, mi micsoda ebben a reakcióban”. Az Addison-kór barna foltjai és a gyümölcsök megbarnulása között ő volt az első, aki kapcsolatot feltételezett. Nem volt előzmények nélküli a meglátása, hogy a narancs, a citrom vagy a káposzta olyan antioxidáns anyagot tartalmaz, amelyeknek köszönhetően elmarad a barnulás, tehát az oxidáció másképp kell, hogy végbemenjen bennük. Az is köztudott volt, hogy ezek a növények egy peroxidáz nevű enzimet tartalmaznak, amely peroxid jelenlétében bizonyos anyagokat beszínez. „Ha peroxidáz jelenlétében benzidint adunk a peroxidhoz, a benzidin oxidációja során azonnal mélykék szín keletkezik. Peroxidáz nélkül ez a reakció nem jön létre. Ezért peroxidral és valamilyen aromás vegülettel (pl. benzidinnel) a peroxidáz enzim jelenlétében egy színreakcióval ki lehet mutatni.” Miután egy kísérlet sorozatban a peroxidáz helyett narancs-, citrom- vagy káposztalevet adott a reakcióhoz, a kék szín megjelent, viszont egy másodpercnyi késéssel. Ebből arra következtetett – és ez volt az új ötlet –, hogy ezekben a növényekben valamilyen más anyag is jelen lehet, amelynek antioxidáns hatása van, s így képes késleltetni a reakciót.

Egy groningeni hentesüzletben nagy mennyiségben és olcsón tudott marhamellékveséhez jutni, ebből vonta ki azt az anyagot, amelyet először egy ismeretlen mellékvesehormonnak gondolt, majd belekezdett egy állatkísérletbe – az ilyesmitől egyébként kutatói pályafutása során végig idegenkedett. Egy kóbor macska mellékveséjének eltávolítását követően, az Addison-kór kialakulása után beadta az állatnak a marhamellékveséből kivont anyagot, amelytől az talpra állt.

Mikorra aztán 1931-ben Sviberly a fent említett módon beállított Szent-Györgyihez, C. G. Kingék már javában alkalmazták egy C-vitamin-tesztet, és meghatározták a szerkezetét is, de ne feledjük, hogy más dolog tudni, mit tartalmaz mondjuk egy gyümölcs, és teljesen más feladat izolálni belőle az anyagot. Mivel tehát a köztes lépésekből a vitaminok kutatását tudományos divatnak tartó Szent-Györgyi kimaradt, évekig folyt a vita arról, hogy kié a C-vitaminnal kapcsolatos elsőség. 1931-ben azonban Szegeden mutatta ki minden kétséget kizáró módon Sviberly, hogy a C-vitamin és a hexauronsav egy és ugyanaz a vegyület, s fordította a professzor figyelmét ismét a saját maga által felfedezett vitamin felé.

♣ I. ■

Ez a különbség a szemét és a hulladék között

A szelektív hulladékgyűjtés a hulladékok anyagfajta szerinti elkülönített gyűjtését jelenti. Igaz ez legalábbis a magyarországi háztartásokban keletkező „felesleg” 17%-ára – az Eurostat felmérése szerint ugyanis a hazai lerakókban kikötő papír, fém, üveg vagy műanyag kevesebb mint egyötöde érkezik olyan formában, hogy az később még hasznosítható legyen. Gyakran vagyunk bizonytalanok abban, hogy mit lehet szelektíven gyűjteni. Ehhez adunk ötleteket a következő táblázattal.

J. T. ■

Anyagfajta	Szelektíven gyűjthető	Nem gyűjthető szelektíven
MŰANYAG	<ul style="list-style-type: none"> • ásványvízes és üdítő PET palackok, • előblített tejfőlös- és joghurtos-poharak, • műanyag zacskók, reklámtáskák, műanyag fóliák, • PP és HDPE jelzésű kozmetikai szerez flakonok, • italoskarton (vidéken) 	<ul style="list-style-type: none"> • vegyszeres-, zsíros flakonok, • fogkefe, • műanyag játékok, • video- és magnókazetta, CD/DVD lemez
PAPÍR	<ul style="list-style-type: none"> • újságpapír, • kartondobozok összehajtvá, • tiszta csomagolópapírok, • irodai papírhulladékok, telefonkönyv, • szórólapok és reklámkiadványok, • italoskarton (Budapesten) 	<ul style="list-style-type: none"> • zsíros, szennyezett papírok, műanyag borító, • indigó, faxpapír, • használt egészségügyi papírok, • pelenka
FEHÉR ÜVEG	<ul style="list-style-type: none"> • befőttesüvegek, • ásványvízes üvegpalackok, röviditalok üvegpalackjai 	<ul style="list-style-type: none"> • ablaküveg, • tükör, • villanykörte, • hőálló üvegtál, • szemüveg, • neoncso, • orvosságosüvegek
SZÍNES ÜVEG	<ul style="list-style-type: none"> • borosüvegek, sörösüvegek 	<ul style="list-style-type: none"> • porcelán, • kerámia, • orvosságosüvegek
FÉM	<ul style="list-style-type: none"> • alumínium italdobozok, • alufólia, • fém konzervdobozok, • fém zárókapukok, • hajtógázos hajlakk, • borotvagél, • dezodor 	<ul style="list-style-type: none"> • ételmaradékkal szennyezett konzervdoboz

hirdetés

Ne

Ide dobja, ez a helye!

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

Magyarország valamennyi gyógyszerertárában 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!



Információs videó



Dr. Vajer Péter családorvos beszél arról, hogy a C-vitamin milyen bevétel mellett hasznosul leginkább. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



CURASEPT

CURAPROX

Curasept ADS® - szájöblögető ínygyulladás megelőzésére és kezelésére

MOST AJÁNDÉK FOGKEFÉVEL!*

A Curasept ADS® terápiás készítmények speciális összetételének köszönhetően minimálisan csökken a mellékhatások előfordulása (elszíneződés, ízérzés zavar).
Alkoholmentes – nem okoz irritációt.



**Keresse most a
Curasept szájöblögetőket
ajándék Curaprox CS 5460
ultra soft fogkefével!
A készlet erejéig!*

A svájci Curaprox CS 5460 ultra soft fogkefe több mint 5400 sörtéje hatékonyan, mégis gyengéden tisztítja fogainkat.



A Curaprox és Curasept svájci prémium szájpolási termékek megvásárolhatóak a Sager Dental Kft. webáruházában és a gyógyszertárakban.

További információ: www.sagerdental.hu