

Digitális
tartalommal

GYÓGYHÍR

2015.november– X. évfolyam 11. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

6 tipp
az immun-
rendszer
védelmére

Kutatás

Miért dolgozunk
betegen?

Társadalom és egészségügy

Diabétesz
Világnap

Összhatás

Egymást segítő
vitaminok

November specialistája:
Dr. Péley Iván

„A stroke-osok egy része a korszerű akut ellátásnak köszönhetően ma már nem olyan komoly funkciókárosodásokkal kerül a rehabilitációra, mint korábban, ami így eredményesebb lehet.”



Keressen
MINKET
a facebookon

ALLIX-Forte

Télen is egészségesen!
Hatóanyagai segítik az immunrendszert a téli megfázások idején. Támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát. A téli egészségmegőrzés mellett a légúti allergiák esetén is kedvező.

Összetevők:

Fokhagyma-, torna-, gyömbér-, görögszéna-kivonatok, citrus flavonoid, hisztidin, C- és D3-vitamin

Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel.: 06/30-2100-155,
webáruházban -10%, www.pharmaforte.hu

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

Hazai gyártású termék



AJÁNDÉK A CSONTERŐSÍTÉSHEZ!

K₂-VITAMIN-FORTE 100µg
AJÁNDÉK: D₃-VITAMIN-PREMIUM 1000NE, 60DB
A csontrendszer vitaminjai: segítik a kalcium felszívódását (D₃), és beépülését (K₂).
K₂: kalciumot a csontoknak, de ne az ereknek!



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

Kapható patikákban, bioboltokban,
Tel.: 06/30-2100-155, www.pharmaforte.hu
D₃-vitamin ajándékkal ajánlott ára: 1955 Ft

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

Bíbor kasvirág

Echinacea Purpurea
400mg



Keresse a gyógynövényboltokban és patikákban!

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

70 hatékony gyógyszerári készítmény



350 Ft
+195 Ft postaköltség

Név:
Postázási cím (ahová a szállítást kéri):

Tel.: E-mail cím:

A 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:

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!

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 Gyógyír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu



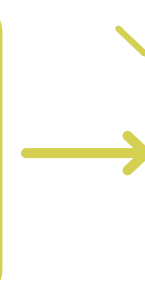
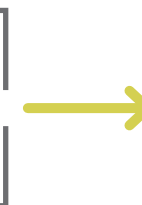
A Gyógyír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

A 16. oldalon visszatérő témával foglalkozunk: a hazai fogmosási szokások és fogaink állapotának összefüggéseivel. A halogató magatartás csapdájáról szól az a részlet, amelyet kiemeltünk a cikkből, aláhúzva így fontosságát: „A fogszuvasodás (caries) már az ókorban is létezett, de népbetegséggé a 20. században vált. A fogbetegségek alapvetően két nagy csoportra oszthatók: a fogágy gyulladással kapcsolatos problémákra és a fogszövetben zajló gyulladásokra. A fogágy gyulladása általában alacsony intenzitású, tompa fájdalomként kezdődnek. A legfontosabb észrevehető jel az ínyvérzés, illetve a kellemetlen szájíz és a megváltozott szájíz. A szájüregi baktériumflóra egyensúlya felborul, és eltolódik az oxigénmentes, úgynevezett lebontó folyamatok felé, ennek következtében elpusztul a foggyökerek körüli csont, ami foglazuláshoz, fogvesztéshez vezet. A megelőzés érdekében 2-3 napon túl tartó ínyvérzés esetén rögtön ínyspecialistához, parodontológushoz vagy dentálhigiénikushoz kell fordulni. A fogszövet gyulladással kapcsolatos betegségei közül a legfontosabbak a szuvasodások, illetve azok szövődésményei. A szuvasodás egyik jele lehet, ha édes ételek fogyasztásakor villanásszerű, rövid ideig tartó erős fájdalom jelentkezik. A kiváltó hő, inger vagy rágás befejeztével szűnik a panasz, ami arra utal, hogy a fogszövetek ilyenkor dehidratálódnak.”

István Földvári
Földvári István



A Gyógyír 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 plusz információkhoz 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 videófilm, hirdetések esetében esetleg rögtön olyan webáruházba „ugorhat be”, ahol kényelmesen meg is rendelheti az adott terméket.

ÚGY ÉRZI, HOGY A SZEMSZÁRAZSÁG OKOZTA ÉGŐ, SZÜRÖ PANASZAIT NEM TUDJA ENYHÍTENI?

Próbálja ki az új **Systane Hidratálás** szemcseppet, melynek hialuronsav tartalma és egyéb hatóanyagai fokozott védelmet és hosszantartó hatást nyújtanak!

Felbontástól számított 3 hónapig felhasználható.
Kontaktlencsével is használható.
Szobahőmérsékleten tartandó. Gyógyászati segédeszköz.

Alcon Alcon Hungária Kft.
a Novartis company 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. 133/2015/p 2015. Augusztus



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

Orr, torok, algarat, gége – daganatok a fejszónában

Az orr vagy jellemzően az egyik fülkürt tartós elzáródása, a fülben teltségérzés, esetleg fájdalom, amelyet halláscsökkenés kísér, illetve folyadék felszaporodása a középfülben. Az orrból genny és vér szivárog, szélsőséges esetben az arc egy része vagy valamelyik szem megbénul. Ezek az orrgarat rák tipikus tünetei.

Az orrgarat rák, vagyis az orr mögötti terület daganatos megbetegedése gyakran a nyirokcsomókban képez áttétet. Gyerekekben és felnőttekben egyaránt kialakulhat, és bár a kór lefolyását a daganat

mérete és elhelyezkedése határozza meg, öt éves időtávon csupán 25-35% körüli a túlélési aránya. Természetesen mindez függ a gyors diagnosztizálástól és a helyesen megválasztott kezeléstől – ami rendszerint

a sugárkezelés és a kemoterápia valamilyen kombinációja. Megoldásként fel szokott merülni a műtét lehetősége is, annál is inkább, mivel a tumor jelentős roncsolást végezhet az arckoponyában. A Távols-Keleten az egyik leggyakoribb rákfajtának számít, nálunk a daganatos megbetegedések mindössze két ezrelékét teszi ki.

A leginkább 50 éves kor közelében jelentkező daganat megjelenésének hátterében az esetek kétharmadában a hámszövetek burjánzása figyelhető meg. Okozhatja a ritka betegségek közé sorolható Epstein-Barr vírus, ugyanakkor a rendkívül gyakori herpesz is. A bevezetőben felsoroltakon kívül kettős látás, orrdugulás, gyakori orrvérzés, fejfájás, a felső fogszívogainak meglazulása, valamint a szemgolyók asszimmetriája sorolható még az igen szerteágazó jellegű tünetek közé.

A diagnosztizálás legfontosabb momentumai közé tartozik – a kórtörténet felvételét és a garattükrözést követően – a csúcstechnika bevetése: a röntgentől a komputertomográfias (CT) és mágneses rezonanciás (MR) felvételek készítésén át a szövettani vizsgálatig és érfestésig. A kép a tumorból vett biopsziával, vagyis szövetszövetminta-vételrel lesz teljes.

Alsóbb régiók

A mandulákon keletkező daganat már tipikus felnőttkori betegség, melynek során a mandula megduzzad, és erős fájdalom mellett kifelé nyúlik. Néhány hét alatt látványosan rosszabbodik a helyzet, amennyiben az egyre nehezebb nyelés és a bűzös lehelet megjelenését követően jelentkezik a nyirokcsomó-áttét, amelyből rövid idő alatt továbbiak keletkeznek. Főként a férfiak veszélyeztetettek, leginkább 50-70 éves koruk között. Ez a daganattípus azért is különösen

veszélyes, mert gyakran csak a nyak nyirokcsomóinak duzzanata az első érzékelhető tünet, tehát elmarad a mandula fájdalom, valamint a fájdalom kisugárzása a fülbe – így a terápiát is súlyos késéssel lehet megkezdeni.

Az algarat területén egyaránt keletkezhetnek jó- és rosszindulatú daganatok, de tiszták is a nyelvgyök és a gégebemenet körül. Utóbbiak műtéttel eltávolíthatók, ám a rosszindulatú daganatokkal sokkal több probléma van. Már a rizikófaktorok sem ígérnek sok jót: a tömény alkohol és a dohányzás a nyelvgyökről vagy a nyelvcsőszájadékok környékéről indítja „támadását” az egészséges szervezet ellen. A hanyatlás itt is egészen gyors, tartós torokfájással, nyelési nehézséggel, bűzös lehelettel, vércsővel jár, majd ezt követi az áttét a nyaki nyirokcsomókba. Több párhuzam is kimutatható a gégerakkal: egyfelől a dohányzás mellőzésével gyakorlatilag a nullára csökkenthető előfordulásának valószínűsége, illetve a kialakult daganatot mindkét esetben radikális műtéttel kell eltávolítani.

✂ I. ■

— hirdetés —

HIDVEGI™

BioPharma

avemar
daganatos betegek részére

Az Avemar termékek notifikációs igazolásaiban foglaltak szerint az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer szedése rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők

klínikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárkezelés, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére ajánlott, s az onkológiai kezelése előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.

tosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.

Az Avemar granulátumból, italporból vagy liofilizátumból elegendő naponta 1 tasakot 1-2 dl vízben feloldani és lehetőleg étkezés előtt 1 órával meginni! A filmtabletta (napi 10 db) azok számára megoldás, akik nem tudják az oldatot elfogyasztani.

1x
napi

Granulátum A legolcsóbb választás!

Első európai termékként Nutraward (USA, 2006) győztes, ebben a formában 2005 óta áll a daganatos betegek szolgálatában!



Italpor Egyszerű elkészítés, kellemes ízhatás!

Kedvező élettani hatású élelmi rostokkal, a stevia édesítőszernek köszönhetően csökkentett szénhidrát tartalommal.

Filmtabletta Ízesítés nélküli tabletták!

Korszerű forma, könnyen és egyszerűen tárolható, szállítható és adagolható. Gazdaságos, kéthavi kiszervezésben is elérhető.



Liofilizátum Koncentrált forma, tiszta Avemar!

A liofilizált fermentált búzacsíra-kivonat nem tartalmaz adalék- és vívíanyagokat, gyorsan oldódik és könnyen felszívódik a szervezetben.

Az Avemar nem gyógyszer. Alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!

www.avemar.hu

Keresse a patikákban és az InfoPontokban!

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ Webshop: www.avemashop.hu ■ Ügyfélszolgálat: 06 (1) 412 2619

— hirdetés —



Információs videó



Dr. Urbancsek Hilda radio-onkológus beszél arról, hogy az orr-garat daganat jelei közé tartozik az orrdugulás, illetve a nyaki nyirokcsomók duzzanata is. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

— hirdetés —

Éljen a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz

A Preventa 125, a Preventa 105 és a Preventa 85 ivóvizeink már szén-savmentes változatban is elérhetőek!



ÚJ TERMÉK!

PREVENTA

csökkentett deutériumtartalmú laskagomba kapszula



60 és 120 darabos kiszervezésben!

A termékeket megvásárolhatja a Preventa mintaboltokban (1124 Budapest, Fűrj u. 2., 1123 Budapest, Kék Golyó u. 20.), gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban, vagy megrendelheti online a www.preventa.hu oldalon.

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 f -on is!



Egy nap figyelem: a Diabétesz Világnapja

Diabétesznek, másképp cukorbetegségnek egy krónikus kórt nevezünk, amely vagy azért alakul ki, mert a hasnyálmirigy nem termel elegendő mennyiséget a vércukorszint szabályozásáért felelős hormonból, az inzulinból, vagy azért, mert a szervezet nem tudja megfelelően hasznosítani azt. Novemberben kiemelt figyelmet kap a kór, hiszen ebben a hónapban tartják szerente a Földön, így hazánkban is a Diabétesz Világnapját.

Kezdjük néhány alapvető ténnyel: az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) becslései szerint 2014-ben világszerte a tizenhét évesnél idősebbek mintegy kilenc százalékát érintette a diabétesz; 2012-ben pedig másfél millió ember haláláért közvetlenül. Globálisan a betegek nyolcvan százaléka szegény vagy közepesen gazdag országok polgára; ezen kívül 2030-ra a WHO becslései szerint világszerte a hetedik fő halál oka lesz a betegség.

Ha a vonatkozó hazai statisztikákat nézzük, akkor az derül ki, hogy Magyarországon az emberek negyede számít veszélyeztetettnek. Ráadásul a prognózisok szerint tíz éven belül kétszeresére nőhet a felismert esetek száma, vagyis 2025-ben már egymillió embert kezelnek a betegséggel hazánkban, ha a mostani trendek nem változnak.

A páciensek többsége itthon egyébként a cukorbetegség kettős típusától szenved, amely túlnyomórészt megelőzhető lenne helyes életvitellel: az esetek kilencven százalékában a prevencióhoz elegendő lenne az egészséges étkezés, a rendszeres mozgás, az optimális testsúly elérése.

Ahogy arra a WHO már idézett, idén januárban kelt dokumentuma is felhívja a figyelmet, a kezeletlen diabétesz súlyos következményekkel járhat (a szöveget angolul tudók az alábbi internetcímen érhetik el: who.int/diabetes/facts/en/). Összességében elmondható, hogy idővel a cukorbetegség károsíthatja a szív, az erek, a szem, a vesék és az idegrendszer működését. Elsőként is a kór növeli a szívroham és a stroke kockázatát: egy több országban végzett tanulmány összesített eredményei azt mutatták, hogy a cukorbeteg mintegy fele hal meg szív- és érrendszeri betegségek következtében. Mivel a diabétesz akadályozhatja a megfelelő vérkeringést, az alsó végtagokon megnő a fekélyek, fertőzések kialakulásának veszélye, ami egyes esetekben amputációt tehet szükségessé. Szintén

a Világszervezet adatai szerint bolygónkon a megvakulások egy százaléka a diabéteszrel hozható összefüggésbe, egészen pontosan a diabétesz retinopátiával, amelyet az okoz, hogy a cukorbetegség következtében hosszabb távon roncsolódnak a retina vérellátásáért felelős apró erek. A cukorbetegség ezen túlmenően a veseelégtelenség egyik fő kiváltó oka; összegezve pedig a WHO szakértői szerint a diabéteszben szenvedők halálzárási kockázata dupla annyi, mint egészséges kortársaiké.

Amint már szó volt róla, a diabéteszes esetek jelentős része életmódváltással megelőzhető lenne, ezen kívül jelentősen javíthat a páciensek életminőségén és kilátásain, ha a betegséget időben diagnosztizálják. Ezért is fontos az a kezdeményezés, amelyet 1991-ben indított útjára a Nemzetközi Diabétesz Szövetség (International Diabetes Federation; IDF) és a WHO: a jelzett évtől minden esztendő november 14-én tartják a Diabétesz Világnapot. (A dátum kiválasztásával a szervezők Frederick Grant Banting emlékének tisztelgnek: 1891-ben e napon született az inzulin felfedezésében kiemelkedő szerepet játszó, munkásságáért később Nobel-díjjal is jutalmazott kanadai tudós.) A Világnap szervezését itthon a Magyar Diabétesz Társaság végzi; az elmúlt években számtalan vidéki és fővárosi helyszínen biztosítottak ingyenes szűrővizsgálatokat, tartottak előadásokat a helyes étkezéssel, és végeztek felvilágosító munkát a gyerekek körében. A Világnap minden évben valamely, a cukorbetegséggel kapcsolatos témára igyekszik felhívni a figyelmet. Tavaly és tavalyelőtt például az egészséges életmód és a diabétesz kapcsolata került terítékre. Az érdeklődők az idei év programjairól a szervezet honlapján találhatnak információkat (www.diabet.hu).

P. Gy. ■

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? Ezzel el is láttuk csontjainkat kalciummal?

Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak nem az erekben van a helye, hanem a csontokban. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből 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 ereinkből a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminra van szükség. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, amely a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K₂-vitaminra. A K₂-vitamin beindítja az „autót”, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz.

Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K₂-vitammal 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 nagyon jól felszívódik (6-szor jobban, mint a szintetikus), 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. 12. 16.

Tápérték mérleg
Wellness hétfője
GI-diéta könyv

15 db
2 db
100 db

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

Részletek: www.sedita.hu

Egy borítékban több vonalkód is beküldhető, a sorsoláson annyszor 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.

hirdetés



SPONSORÁLT CIKK

CalciTrio
az erős csontokért



3 az 1-ben

Kalcium

K₂-vitamin

D-vitamin

Ajánlott ára
1799 Ft/30db

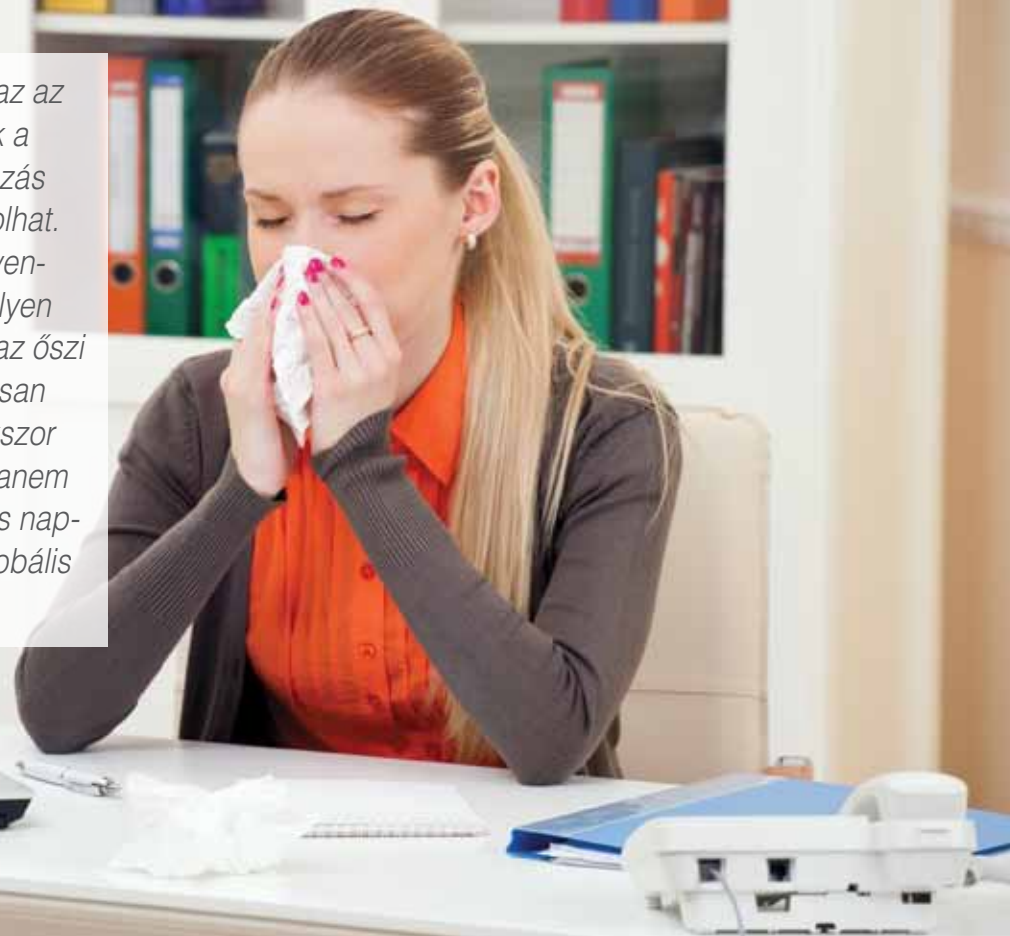


Étrend-kiegészítő,
kapható a patikákban.
Forgalmazza:
Innovelle Pharma Kft.

innovelle
PHARMA

www.calcitrio.hu

Lassan közeledik az évnek az az időszaka, amelyet nem csak a korai sötétedés, de a megfázás és az influenza is beárnyékolhat. Világviszonylatban nézve évente 2-3 alkalommal esünk át ilyen megbetegedéseken főként az őszi és téli szezonban, és átlagosan 5 napig tart a felépülés. Sokszor azonban nem pihenéssel, hanem munkával töltjük a gyógyulás napjait is, erősítette meg egy globális kutatás.



Pihenés vagy munka: miért dolgozunk betegen?

A míg az a legtöbb szülő számára természetes, hogy ha a gyermekei megbetegsznek, akkor otthon kell maradniuk, addig magukról nem így gondolkodnak a felnőttek. Több mint 66 százalékuk akkor is bemegy dolgozni, ha észleli magán a megfázás jeleit, mutatott rá az egyik vezető gyógyszergyártó és -forgalmazó cég 2014-ben, 15 ország részvételével készített felmérése. Érdekes ellentmondás, hogy bár legtöbben betegen is munkába állunk, az viszont frusztrál minket, ha a kollégánk orrot fújva, tüsszögve ül mellettünk. A válaszadók több mint 60 százalékát zavarja a meghűlt munkatárs jelenléte, sőt a magyaroknál ez az arány 71 százalék volt. Világszinten egyébként gyakran nekik tulajdonítjuk, ha ledönt minket a lábunkról egy-egy kellemetlen kór: a 15 000 résztvevő közel 64 százaléka igennel válaszolt arra a kérdésre, hogy kollégájától kaphatta-e el a megfázást.

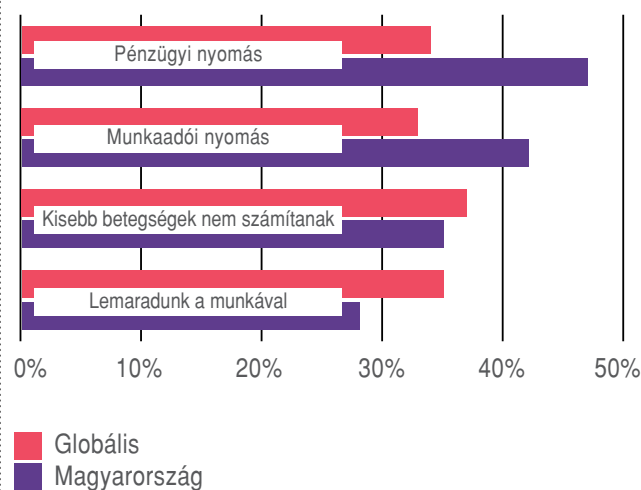
A kutatás adatai szerint egész évre kivétve átlagosan 2-3 alkalommal összesen 5-5 napig vagyunk betegek, viszont ehhez képest a válaszadók 64 százaléka 4 vagy még annál is kevesebb napot töltött tavaly betegszabadságon. Felmerül a kérdés, miért dolgozunk betegen. Globális szinten az alábbi két választ jelölték meg fő okként a megkérdezettek: félnek, hogy kiesnek a munkából, illetve úgy vélik, hogy „kisebb” betegségek nem jelentenek okot az otthon maradásra.

Ebben igencsak különböznek a magyarok válasza a nagy átlagtól: mi ugyanis a munkáltatói nyomást, valamint a pénzügyi okokat jelöltük meg az első két helyen. Annak érdekében, hogy a most következő szezonban elkerülhessük a megfázásos tüneteket, egészségesen élvezhessük családunk társaságát, és ne orrot fújva végezzük a munkánkat, érdemes időben elkezdni a felkészülést. A globális felmérésből az is kiderült, hogy mindezt hogyan tesszük a legtöbben: vitaminok-

kal turbózzuk a szervezetünket (44%), jobban odafigyelünk az étkezésre (34%), gyakrabban mosunk kezet (34%), valamint beraktározunk vény nélkül kapható készítményekből (31%).

S. A. ■

Mit mutatnak a számok?



A diagram azt mutatja, hogy globális és hazai szinten miért dolgozunk betegen is.

A hajszálerek mikrovilága

Ahogy a szívtől távolodunk, az érrendszer jellegzetessége, hogy az erek száma ugyan nő, az átmérőjük viszont csökken – mindezt olyan arányban, hogy az érrendszer összkeresztmetszete is egyre jelentősebb. A hajszálerek (kapillárisok) a verőerek szűkebb keresztmetszetű, ám sűrűbb hálózatú folytatásai tehát, amelyek egészen a vér által ellátandó szövetekig nyúlnak. Hihetetlenül finom és érzékeny rendszer benyomását kelti ez a leírás – és ez így is van!

Egészen jelentős „rombolást” végezhet ebben a hálózatban a magas vérnyomás, amely elhanyagolása esetén nem mellesleg több szerv – például tipikusan a vese – károsodását is okozhatja. A magas vérnyomás első tünetei közé tartozhat a visszatérő, reggel jelentkező fejfájás, a tompa tarkótáji, halántéktáji lüktetés, amely lehajolás esetén fokozódik. Újra és újra jelentkező heves szívdobogás, egyensúlyérzékünk bizonytalanokodása vagy a koncentrációképesség romlása esetén szintén érdemes ellenőrizni a vérnyomásunkat csakúgy, mint különösebb erőfeszítés nélküli iz-zadás, tompa mellkasi nyomás vagy visszatérő látászavar esetén.

Hajszálereink fala egy vékony, félig áttetsző hártya. Ütőeres és gyűjtőeres változatuk között nyomáskülönbség figyelhető meg, előbbie a szövetek felé szállítják a vizet és a tápanyagokat, utóbbiakon végighaladva a salakanyagok távoznak a gyűjtőerek irányába. (A nagyobb molekulaméretű anyagok a nyirokkapillárisokon keresztül haladnak.) A gyűjtőerekből a szívbe jutó vér oxigénnel telik meg, és a folyamat újraindul. A magas vérnyomás

a főbb ereket is képes megrepsztetni, ezek után elképzelhető, milyen eredménnyel zúdul végig a hajszálhálózaton. A szemfenéki érrajzat különleges szerepet tölt be mindezek miatt: ez az egyetlen érhálózat, amelynek állapotából a szervezet érhálózatának általános állapotára következtethetünk.

Az agy is érintett lehet

A magas vérnyomás mellett az érrendszerre leselkedő másik nagy veszély a trombózis, amely hazánkban a vezető halálokok közé sorolható. Általában a lábban, valamivel ritkábban a medence vénáiban alakul ki, ám ugyanúgy előfordulhat az agyban is. Erős fejfájás, szédülés, hányinger vagy hányás, láz, zavarodottság, bénulás: ezek a legmarkánsabb tünetek, amelyek során sajnos számításba kell venni nemcsak a főbb erek elzáródásának lehetőségét, de bizonyos agyi területek hajszálhálózatának érintettségét is, amely pedig fontos és mindennapokban használt funkciók (beszéd, mozgás) beszűküléséhez vagy elvesztéséhez vezethetnek.

■ I. ■



VÉDJE
EREIT A
TERMÉSZET
EREJÉVEL!

AZ AGY, A SZEM
EGÉSZSÉGES
MŰKÖDÉSÉÉRT

Pharmajorte

BILACE

FEKETEÁFONYA-kivonat A-, C- és E-
vitaminnal, étrend-kiegészítő

TERMÉSZETES antocianinok

- erősítik a kapillárisereket,
- kedvezőek a vénák egészségére,
- támogatják a szem és az agy hajszálereit, vérkeringését,
- vitamintartalma fontos a testi szellemi frissességhez!

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként patikákban és bioboltokban, telefonon: 06-30-2100-155 és a webáruházunkban: www.pharmajorte.hu



A veszély a mélyből érkezik

Vérrög (latinul trombus) a bőrfelülethez közeli vénákban is kialakul rendszerint, ám jóval kevesebbet foglalkoznak e jelenséggel, ugyanis a kialakult trombusok inkább a bőrtől és a nyálkahártyától távolabbi erekből leszakadva juthatnak a tüdőbe, s okozhatnak ott embóliát.

A tüdőér elzáródása akár halálos kimenetelű esemény is lehet, ezért nem lehet elég óvatosnak lenni az általában az alsó végtagokat érintő duzzadás, melegérzet, a kékes-lilás-vöröses bőr, továbbá a súlyosabb esetekben jelentkező fájdalom jelentkezésekor. A lábfej hátrafejtésekor a térdhajlatban a beteg erős fájdalmat érez (ez az úgynevezett Homan-tünet).

Az elsődleges tünetek „csak” kellemetlenek, a szövödmények azonban komoly egészségügyi problémákat okozhatnak, így tehát elmondható, hogy akkor jártunk jobban, ha azok a bizonyos kellemetlen tünetek tényleg jelentkeznek.

A mélyvénás trombózisok egy részében ugyanis rögtön a tüdőembólia következményeire figyelhet fel a beteg, amelyek tipikusan a következők: leg-

gyakrabban légszomj jelentkezik és fulladás, emellett nem ritka a rossz közérzet, a szorongás, a köhögés, súlyos esetben véres köpettel. Előfordulhat továbbá mély lélegzetvétellel vagy köhögésre súlyosbodó mellkasi fájdalom, ezen felül szédülés és ájulás is.

Ha a trombózis tünetei az elsők, amelyek jelentkeznek, azokat is félre lehet érteni, amennyiben a lábon leginkább a vádli izomlázszerű fájdalma adhat okot elsőként a gyanakvásra. Az izomláztól a már említett bőrszínváltozás és melegérzet különbözteti meg. Jellegzetes látványt nyújt a trombózistól érintett terület, hiszen a vénában haladó vér irány szerint tekintve a trombus előtti terület duzzad meg. A láb azért számít a leggyakrabban érintett területnek, mert vérkeringése könnyen lelassulhat, ha izmai nem mozognak eleget.

A mélyvénás trombózisnak több hajlamosító tényezője is lehet, melyek közül a legfontosabb talán a mozgáshiány (ez akár hosszan tartó ülést is jelenthet), illetve az öröklött véralvadási zavar, de bizonyos rosszindulatú daganatok is növelik a trombózis kialakulásának kockázatát. Okozhatja terhesség, a műtétek által „felbolygatott” területeken is könnyebben alakulhatnak ki, de számos más oka is ismert. Egyetlen rizikófaktor meglete még nem jelenti automatikusan, hogy kialakul a mélyvénás trombózis, a felsorolt tényezők kombinációja viszont igen.

A betegség minden 2000 ember közül egynél fejlődik ki, a nőknél valamivel gyakoribb. Jellegzetessége továbbá, hogy az első trombózis után jóval nagyobb valószínűséggel alakulnak ki a következő esetek.



Gyógynövény teákkal a téli megfázás ellen

A hideg idő beálltával megérkeztek az első megfázásos betegségek is. Ha már náthások vagyunk, köhögünk és a közérzetünk sem az igazi, érdemes kipróbálni néhány természetes módszert, amelyekkel gyorsan javíthatunk az állapotunkon. Vannak olyan növények, melyeket legjobb nyersen fogyasztani, másokból hasznos teát főzni, illetve párologtatni.



Füben-fában találhatunk gyógyszert, szűrhetjük, forrázhatjuk, reszelhetjük, áztatathatjuk vagy éppen párologtathatjuk a természet kincseit. Ha még nem érzünk betegséget, akkor is fontos erősíteni az immunrendszerünket – magyarázta lapunknak Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász. Megfázásra, köhögésre, légúti vagy húgyúti gyulladásra fűrt mentából készült teát javasol a szakember. Külsőleg inhalálásra használhatjuk orrdugulásnál, hörgőgyulladásnál, de borogathatunk vele zúzódásokat és kisebb sebeket is. Gyógyhatású növény a kakukkfű is, melyből nagyon jó fertőtlenítő gyógytea készíthető. Ez meghosszabbítja a sejtek életét, erősíti szervezetünk védekezőképességét. Segít a köhögés, hörgő- és szájüregi gyulladások megszüntetésében, orrdugulásra inhalálni kell vele. Nyálkaoldó, köptető hatása is van. A torokfájás kezdetekor érdemes azonnal torokfertőtlenítő teát

inni. Erre a legjobb a lándzsás útifű és a kakukkfű keverékéből készült tea, 1-1 arányban. Ugyanerre a célra szolgál a zsálya és az apróbojtorján 1-1 arányú keveréke is. Ezekből a teákból napi egy liter is meg lehet inni. Érdemes az elfogyasztásuk előtt gargalizálni néhányszor, hogy az egész torkot érje a tea. Hatásos gyógynövény a hársfa és a bodzavirág is. Az utóbbi flavonoidokat, szaponinokat, illóolajat és különböző nyálkaanyagokat tartalmaz. A belőle készített gyógytea izzasztó, enyhe gyulladáscsökkentő, kis mértékben hashajtó, vizelethajtó és enyhíti a betegségek felső légúti tüneteit, emellett váladéktermelést serkentő, köptető hatású. A virágokból kellemes aromája miatt gyakran készítenek élvezeti italt is, betegség idején pedig naponta több csészével is fogyaszthatunk. Ajánlott mézzel ízesíteni. A fekete bodza virágaiból és hajtásaiból készült tea kiváló náthatea. Inhalálás-

hoz is jó, különösen fülfájásnál, rekedtségnél. Légúti megbetegedés esetén segíti a váladék felszakadását, gargarizálóként is alkalmazhatjuk.

Vitamin bombák

A kiemelkedően hatásos őszi gyógyteák közé sorolhatjuk még a levendulát is, ami ráadásul a gyulladást is csökkenti, így például mandulagyulladás esetén is hatékony segítség. Az immunerősítésre leginkább felhasználható gyógynövények egyike azonban minden kétséget kizáróan a csipkebogyó, ami egy igazi C-vitamin bomba, így a nátha és megfázás ellen is véd. Fontos azonban tudni, hogy ha például teaként készítjük el, a növényt forró vízben nem szabad áztatni – mondja a szakember.



Ahol van Curiosa...
...ott visszaállíthatja a bőr épségét!

A Curiosa sebkezelő gél fő összetevője, a cink-hialuronát elősegíti a sérült bőr regenerációját. Így könnyebben kezelhetők:

- ✓ a lábszár- és talpi fekélyek
- ✓ a felfekvések
- ✓ az egyéb nehezen gyógyuló sebek

Cink-hialuronát tartalmú orvostechnikai eszköz. Egészségpszichológiai kártyára is váltható.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyimesi út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +361-505-7032, drugsafety@richter.hu

LHD: 2015. 10. 16. RGD: 01606/HU

cukormentes

Verbena
Gyógynövényes cukorkák

a természet gyógyszer-tárából

A Verbena cukormentes változatai, amely édesítőszerként izomaltot és maltitolt tartalmaznak, ezért **cukorbeteg is fogyaszthatja**. A cukorkákban megtalálhatók azon gyógynövény-kivonatok (csipkebogyó, hibiszkusz, csalán, bodza), amelyek az emberi szervezet számára jótékony hatással bírhatnak. A cukorkák hozzáadott C vitamint is tartalmaznak, de mester-séges színezőanyagoktól mentesek és 40%-kal kevesebb kalóriát tartalmaznak, mint a Verbena gyógynövényes cukorkák cukros változatai.

www.verbena.hu

Forgalmazza: I.D.C. Hungária Zrt.
2310 Szigetszentmiklós, Leshegy u. 3.
Tel.: 24/525-534; Fax: 24/525-532

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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

Aki beteg, lázas, akinek kapar a torka, annak valószínűleg mindegy, hogy milyen kórokozó támadta meg a szervezetét. A gyógyítás szempontjából viszont ez egyáltalán nem mellékes körülmény, hiszen más terápiát igényel egy vírus-, baktérium- vagy gombafertőzés – miközben a különböző kórokozók időnként egymáshoz nagyon hasonló tüneteket okozhatnak.



Fertőzés? Forduljon szakemberhez!

Tisztázzuk először az alapfogalmakat: vírusnak azokat a mikroszkopikus organizmusokat nevezi a tudomány, amelyek nem szerveződnek sejtekbe, hanem más élőlények sejtjeiben megtelepedve, élősködőként képesek a szaporodásra. Nagyjából ötezer fajukat azonosították és írták le eddig, ugyanakkor számukat több millióra becsülik. Nagyságuk 20-1500 nanométer között mozog (a nanométer a méter egymilliárdod része). Legtöbbjüket közönséges mikroszkóppal nem lehet megfigyelni, csak elektronmikroszkóppal.

Egyelőre vitatott, hogy honnan erednek, mint ahogy abban sincs egyetértés, hogy egyáltalán élőlénynek kell-e tekintenünk a vírusokat:

egyrészt ugyanis rendelkeznek génekkel, és alkalmazkodnak környezetükhöz, másrészt nincs saját anyagcseréjük.

A vírusok többsége csupán egyetlen, vagy legfeljebb pár fajta képes megfertőzni; terjedésük módja változatos. Egyes vírusok rovarokkal kerülnek az egyik növényről vagy állatról a másikra, mások bizonyos testnedvekkel, esetleg ürülékkel szennyezett tárgyak révén, megint mások pedig köhögés, tüsszentés útján jutnak el az új gazdatestbe. Az ellenük történő védekezés az immunrendszer feladata, amelyet emberek és állatok esetében oltással lehet felkészíteni arra, hogy hatékonyan vegye fel a küzdelmet a fertőzéssel – bár ismertek olyan vírusfajták is, amelyek képesek kikerülni a szervezet védekező mechanizmusát.

Szemben a vírusokkal a baktériumok egyszélű, többnyire pár mikrométeres mikroorganizmusok (a mikrométer a méter egymilliárdod része). Sejtjeik egyaránt lehetnek pálcika- vagy gömb alakúak, csavart formájúak, és így tovább. Szerte a bolygón mindenütt előfordulnak. Elterjedtségükre jellemző, hogy egy egy milliliter felszíni víz egymillió, míg egy gramm talaj mintegy negyvenmillió baktériumsejtet tartalmaz; egyes fajtáik a tengerek mélyén lévő hőforrásokban, sőt az atomhulladékban is megélnek. Szintén jellemző adat, hogy szervezetünkben számuk mintegy tízszerese az emberi sejtekének: legtöbbjük a bélrendszerben, illetve bőrünk felszínén telepszik meg. Többségük ártalmatlan, sőt egyenesen hasznos: egyes tejtermékek előállításához, a szennyvíz tisztításához, antibiotikumok és más szerves anyagok létrehozásához egyaránt alkalmazzák őket.

Ugyanakkor léteznek kórokozó fajtáik is, így például a szifilisz-, a lepra-, a kolera- vagy a pestisbaktérium. Szintén bakteriális fertőzés okozza a tuberkulózist, amely a világ fejletlenebb részein (így például Afrika egyes tájékain) még ma is mintegy évi kétmillió áldozatot szed. A fejlett országokban antibiotikumokat alkalmaznak a baktériumok leküzdésére.

A kézmosás kultúrája

Egy 2012-es becslés szerint legalább százezer kórházi fertőzés fordul elő Magyarországon évente – tekintettel arra, hogy az egész világon összesen 1,4 millió a hasonló jellegű megbetegedések száma, három évvel ezelőtt még egészen biztosan listavezetők voltunk. A kórházi termék zsúfoltsága, a személyzet leterheltsége, a takarítószerekkel való (kényszerű) takarékosság – és persze az, hogy a kórházi kezelésre jelentkezők gyakran eleve hordoznak valamilyen fertőzést – oda vezetnek, hogy a fertőtlenítő jellegű, tehát mikrobiológiai szintű takarítás eleve esélytelen feladattá válik.

Semmelweis országában azért vannak biztató jelek is: nemrég a Hand-in-scan, egy hazai startup kézhigiéniai szkennere nyerte el a design világ Oscar-díjának számító Red Dot Awardot – ez talán segít ráirányítani ismét a figyelmet a kérdés fontosságára. A készülék fizikai érintkezés nélkül, UV-A fény segítségével ad hajszálpontos visszajelzést arról, hogy mennyire hatékonyan mostunk kezét.

A gombákkal kapcsolatosan témánk szempontjából annyit érdemes tudni, hogy legalább száz fajtájuk található meg az emberi szervezetben, kórokozóknak akkor tekintik ezeket, ha hosszabb ideig élősködnek testünkben. A gombás fertőzés legjellemzőbb szimptomái az általános fáradtság, az ízületekben jelentkező fájdalom, illetve a fokozott éhségérzet.

A gomba okozta betegségek legnagyobb részét egy élesztőgomba, a Candida albicans okozza. Kellemetlen, ugyanakkor az életet nem veszélyeztető fertőzést alakíthatnak ki, továbbá az úgynevezett dermatophytonok, melyek főként bőrünkön, illetve a kéz és a láb környékén, a körmökön telepednek meg. Egyes típusaik csak bőrpírt váltanak ki, mások viszont komoly fájdalommal járó bőrbántalmat.

Külön meg kell említeni a kórokozó penészgombafajokat: közülük tartozik például a nedves falfelületeken fekete folt formájában gyakran felbukkanó fekete penész (szakszóval: Aspergillus niger). Ha a levegő útján spórájából jelentősebb mennyiség kerül a tüdőbe, akkor komoly betegségeket okozhat.

A gombás fertőzések orvoslása speciális gombaellenes gyógyszerekkel, úgynevezett antimikotikumokkal történik, melyeket a betegség fajtájától függően vagy helyileg alkalmaznak, vagy az egész szervezetre.

Mint láttuk, egyáltalán nem mindegy, hogy egy adott fertőzést milyen gyógyszerrel orvosolnak, hiszen nem létezik mindegyik ellen bevethető, univerzális csodafegyver. Sőt, ha a házi patika igénybe vételével magunk akarunk kikeveredni egy betegségből, sokat ronthatunk a helyzetünkön. Idevágó (és a mostani nyirkos, hűvös időben aktuális) példa minderre az őszi-téli hónapokban gyakrabban jelentkező torokgyulladás. Ennek a gyakori orrfújással, tüsszentéssel, és persze kaparó torokfájással járó betegséggel az esetek túlnyomó többségében vírusfertőzés áll a háttérben. Vagyis az ágynyugalmon, a bőséges folyadékbevitelen felül célzott tüneti kezeléssel tehetünk a szimptomák ellen, különböző vény nélkül kapható készítményekkel, amelyek csökkentik a gyulladást, és enyhítik a fájdalmat.

Nemcsak hatástalan, hanem kimondottan tilos ilyen esetben (például korábban megmaradt) antibiotikumokkal próbálkozunk. Az an-

tibiotikumok ugyanis a jelenleg ismert leghatékonyabb eszközök a baktériumfertőzésekkel szemben, azonban ha ok nélkül alkalmazzuk ezeket, akkor idővel egyre több baktériummal szemben válhatnak hatástalanná. Ráadásul az ellenállóvá lett baktériumok tovább tudják örökíteni ezt a tulajdonságukat a következő nemzedékeknek, így könnyen keletkezhetnek olyan szuperbaktériumok, amelyek rezisztensek valamennyi ma ismert antibiotikumra.

Az antibiotikum rezisztencia veszélyeire már komoly szakértők, így az Egészségügyi Világszervezet (WHO) munkatársai is felhívták a figyelmet: szerintük a probléma nagyon könnyen válhat az egész világot érintő, súlyos gondná. Szélsőséges esetben esetleg azzal kell szembenéznünk, hogy egyes, most eredményesen gyógyítható betegségek (például a tüdőgyulladás) újra halálos lefolyásúvá válhatnak, mert nem rendelkezünk majd ellenük hatásos készítménnyel.

S. B. ■
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 2409

3 ÉV GARANCIA

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5.

06-1-216-8428

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

LYL FITOTÉKA BIOHÁZ

1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.
ONLINE WEBÁRUHÁZ
www.protolab.hu

GYÓGYSZERÉSZ SZAKTANÁCSADÁS, VARGA FÉLE GOMBAKÉSZÍTMÉNYEK, COD VITAL, BIOBRAN, CULEVIT, GABOLEXIN, NATURKOSZMETIKUMOK...

RÁNCTALANÍTÁS

Protoxyl krém és szérum együtt most csak 5980 Ft

A szállítási költséget átvállaljuk.

Ránctalanítás injekció és fájdalom nélkül. A Protoxyl krém és aktív szérum leszámol a ráncokkal. Klinikailag igazoltan csökkenti a meglévő ráncok mélységét és hatékonyan gátolja az újak kialakulását.

Gyártó: Protolab Kft. Tel.: +36 23 367 188. Mintaüzlet: 1123 Budapest, Kékgolyó u. 12.

Információs videó

Dr. Helfferich Frigyes fül-orr-gégész beszél arról, hogy milyen veszélyeket hordozunk magunkkal a zsebünkben tartott zsebkendőnkkel.

Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

mobil-web:vep.qr-website.com

MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG: VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK

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

A VEP KÉSZÜLÉKET TERÁPIÁSAN IS ALKALMAZHATJUK, FIATAL FÉRFIAKNÁL MÉRETNÖVELÉSRE, IDŐSEBBKNÁL A SORVADÁS ELKERÜLTÉSÉRE 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!



Interjú

A rehabilitáció az akut ellátást követő lépcsők sorozata

A koponya- agysérülés, agyvérzés, illetve gerincvelő sérülés nyomán elszenvedett károsodás úgynevezett humán funkcióvesztést is okozhat a betegeknél.

Az elvesztett képességek egy részének visszanyeréséről szól az a szakterület, amelynek egyik képviselője Dr. Péley Iván (60), a Pécsi Tudományegyetem november elején megnyíló Súlyos Agysérültek Rehabilitációs Osztályának osztályvezető főorvosa.

– A Regionális Rehabilitációs Ellátás Fejlesztésére 2011-ben kiírt pályázat eredményeként megvalósult, most induló rehabilitációs osztály munkája közvetlenül kapcsolódik az Idegsebészeti és Ideggyógyászati Klinika akut ellátásához, amely a korai rehabilitáció megkezdését teszi lehetővé. Adott lesz egy intenzív osztály jellegű részleg is, ahol a felszerelés és a munkatársak tekintetében minden szükséges feltétel adott ahhoz, hogy a kor színvonalának megfelelő munkát végezzünk.

A rehabilitáció korábban mostoha területnek számított a hazai egészségügyben.

– Az utóbbi évtizedek specializációjának következménye, hogy az akut beteg ellátás igen magas szinten, az egyes szakterületeknek megfelelően, egy-egy szerv kóros elváltozásaira koncentrálnak. A speciális műszerek, eszközök használatának köszönhetően az ellátás költségei egyre nagyobbak (CT, MRI, PET, minimál invazív endoszkópos beavatkozások, stb.), ebből következik, hogy az akut osztályok egy ágyra jutó napi rezsiköltsége a hihetetlen műszerezettség és a humán erőforrás igény miatt több százezer forintra is rúghat. Ehhez igazodva mára a rehabilitáció is egy célorientált, így költséghatékony, korszerű módszerré, klinikai szakterületté vált, ugyanakkor azt tapasztalom még mindig, hogy az orvosok egy részének a fejében is a rehabilitáció ma sem más, mint egy „elfekvő osztály”. Egy úgynevezett ápolási osztályon kell egy betegágy, pár alapvető felszerelés, és nyilván nagyon lelkiismeretes ápolók. Egy rehabilitációs osztályon, az igen fontos, nélkülözhetetlen ápoláson túl, a napi munkában a szakorvosok mellett részt vesznek a gyógytornászok, logopédusok, neuropszichológusok,

ortopéd műszerész, szociális munkás és még folytathatnám tovább a betegek teljes körű rehabilitációjához szükséges csapattagok felsorolását. Munkánkhoz nélkülözhetetlen még a tornaterem, a különböző mozgást, önellátást segítő, fejlesztő eszközök, testközelű és test távoli segédeszközök és napjainkban már különböző robotok is. Napjaink orvosi rehabilitációjának lényege talán úgy foglalható össze, hogy nem akut ellátás, hanem az akut ellátást követő aktív ellátás fokozataiból felépülő folyamat.

Ha valaki tegnap kapott egy stroke-ot, illetve 10-20 évvel ezelőtt, mennyit változtak az esélyei az elvesztett funkciók visszanyerésére?

– A stroke-ok negyötöde érelzáródás következménye, mely az úgynevezett agylágyuláshoz vezet, és csak egyötöde az, amit agyvérzésnek ismer a köznyelv. Ha rendelkezünk CT-vel, akkor annak segítségével azonnal meg tudjuk állapítani, hogy vérzéses vagy érelzáródásos stroke-kal állunk-e szemben, ami alapvetően meghatározza a későbbieket. A vérzéses esetekben nyilván nem szabad vérrögoldást csinálni, itt azonnali műtéti ellátás mentheti meg a beteg életét. Az érelzáródásos esetekben, ha 3-4 órán belül kórházba kerül a beteg, oldják a vérrögöt trombolizist végezve. Ilyenkor nem ritka, hogy a kezdődő tünetek – pl. a beteg szája lóg, elyengülnek vagy le is békülnek a végtagjai – megszüntethetők vagy jóval kevesebb funkcióvesztés marad vissza, mint a kezelés nélkül. A stroke-osok egy része a korszerű akut ellátásnak köszönhetően ma már nem olyan komoly funkciókárosodásokkal kerül a rehabilitációra, mint korábban, ami így eredményesebb is lehet.

Göbldári István ■

Ha kíváncsi rá, hogyan képesek javítani a videójátékok és az okostelefonok a betegek életminőségén, akkor látogasson el a www.gyogyhir.hu-ra, illetve az újság Facebook-oldalára, ahol az interjú teljes szövege olvasható.

A csonttritkulásban szenvedők háromnegyede egy év után feladja a terápiát

A társadalom elöregedésével egyre jelentősebb problémává váló csonttritkulás Magyarországon minden tizedik embert érinti, és egyes előrejelzések szerint a következő harminc évben két-háromszorosára is nőhet a betegek száma. A betegség gyakorisága és a vele járó költségek miatt jelentős terhet ró a gazdaságra és a társadalomra. Bár rendelkezésre állnak hatékony terápiás lehetőségek, a kezelőcentrumokban mégis csak az érintettek kevesebb, mint 20%-a fordul meg. A statisztikát tovább rontja, hogy a közel 1 millió beteg döntő többsége (80%-a) idő előtt abbahagyja a terápiát, sőt, az érintettek fele arról sem tud, hogy csonttritkulásban szenved, pedig a betegségnek számos veszélye van – hívja fel a figyelmet a Magyar Osteoporosis és Osteoartrológiai Társaság a probléma nagyságára.

Harmincöt éves kor felett a szervezet kevesebb csontszövetet termel, mint amennyit lebont: minél nagyobb csonttömegre tett szert valaki korábban, annál kevésbé valószínű, hogy az időskori csontvesztés a csonttritkulás stádiumáig fokozódik és ennek következtében törés alakul ki. A megelőzés és a megfelelő terápia kiemelt fontossággal bír, hiszen az első csonttörés megsokszorozza a későbbi törések valószínűségét, a csípőtáji és csigolyatörések pedig könnyen végzetes kimenetelűek is lehetnek.

A Magyar Osteoporosis és Osteoartrológiai Társaság (MOOT) kezdeményezésére olyan országos osteoporosis centrum hálózat jött létre, amely több szakterület összefogásával biztosítja több százezer beteg legmagasabb szintű ellátását. Ennek köszönhetően az elmúlt hét évben közel felére (88 ezerről 48 ezerre) csökkent a csonttritkulás miatt bekövetkezett törések száma Magyarországon. Ilyen jelentős mértékű csökkenést más országban még nem regisztráltak, a társadalom elöregedésével azonban a pozitív fejlemények ellenére is egyre fenyegetőbb probléma a csonttritkulás.

„Miközben a várható élettartam nő, tehát az osteoporosis potenciálisan még több embert érint, a kezelt betegek aránya tíz év alatt 150 ezerről 100 ezerre csökkent. A már törést szenvedett betegek csupán kevesebb, mint 20%-át kezeljük, pedig a csonttritkulás miatt bekövetkezett törés megduplázza, sőt, akár ötszörösére is emelheti a következő csonttörés kockázatát” – fejtette ki Dr. Szekeres László, a MOOT elnöke.

A szakemberek szerint az lenne a leghatékonyabb, ha közvetlenül az első törés után elkezdhetnék az osteoporosis-kezelést. Sok beteg azonban úgy távozik a kórházból, hogy nem kap megfelelő tájékoztatást arról, hogy a törés a csonttritkulás talaján alakulhatott ki. Emellett az is hatalmas kihívást jelent, hogy közel 300.000 magyarországi beteg többéves utánkövetésének adatai szerint a szájon át szedhető osteoporosis elleni gyógyszert mindössze az érintettek harmada (20-40%-a) szedi a kezelés első évének végén, és ez a szám a második év végéig 10-20%-ra csökken. Pedig a legmodernebb terápiák csonttörés-kockázatot csökkentő hatása is csak a teljes, azaz kétéves, de legalább másfél évig tartó kezelés után jelentkezik.

„Nem csak a gyógyszeresedési szokások és a terápiás hűség terén teljesítünk rosszul, de a megelőzés terén is. Minden ötödik magyar súlyos D-vitamin hiányban szenved a tél végére, és a szükséges kalciummennyiség (napi 100mg) csupán felét fogyasztja. Pedig a kalciumban és D-vitaminban gazdag étrend, valamint a mozgás (például kocogás, evezés, kerékpározás, tánc) nagymértékben elősegíti a csontszerkezet állapotának megőrzését. A prevenció mellett minden menopauzán áteső nőnek és hatvanévesnél idősebb férfinak javasoljuk, hogy rendszeresen vegyen részt szűrővizsgálaton, hiszen csonttritkulás esetén megfelelő terápiával ma

már hatékonyan csökkenthető a törés rizikója” – hangsúlyozta Dr. Takács István, a MOOT főtitkára.

A fennállásának 25. évfordulóját idén ünneplő MOOT idén tavasszal indította el a Tovább Ne Törj! elnevezésű kampányt, amellyel a betegek és az egészségügyi dolgozók figyelmét szeretné felhívni az újbóli törések fokozott kockázatára és a megelőzés lehetőségére. A programhoz számos szakmai szervezet mellett az Országos Alapellátási Intézet is csatlakozott, hiszen a betegek kivizsgálásának megkezdéséhez és későbbi gondozásához elengedhetetlenül szükséges az alapellátásban dolgozók közreműködése. Az együttműködés keretében a MOOT szakmai háttérrel biztosítja az Intézet számára.

S. A. ■
hirdetés

A hétköznapiok nyugalma

Tapasztalja meg a hétköznapiok nyugalma, a reggeliek csendes békeségét, hagyja, hogy teste megelégedjen a mindennapok során ránehezedő nyomásról. A csodás feltöltődés élménye Önre vár. Jó döntés, ha vasárnap vagy hétfőn érkezik hozzánk, mert ebben az esetben három éjszaka foglalása nálunk 4 éjszakát ér. Hosszabb pihenéssel, valamint egy kellemesen nyugtató masszázssal kedveskedünk Önnek.

Elixír a hétköznapiokra
4 éjszaka félpanzióval, 1 bio olajos hátmasszázzsal
83 300 Ft/fő/4 éj ártól, standard kétágyas szobában
Érvényes: 2015.09.31–12.19.
(vasárnapi vagy hétfői érkezéssel)

NaturMed
HOTEL
CARBONA
www.carbona.hu

tel.: +36 83 501 500 | hotel@carbona.hu
www.carbona.hu | 8380 Hévíz, Attila u. 1.

Az elhanyagolt fogápolás, a dohányzás és a zaklatott életvitel is felelős azért, hogy a hazai lakosság fogazata és szájürege kevésbé egészséges, mint az Európa nyugati részén vagy a skandináv országokban élőké. A magyarok átlagosan évente alig három tubus fogkrémet vásárolnak – a rendszerváltás óta nem javult a statisztika –, és tízből hét ember fogselymet sem használ. Közben egyre gyakoribb az ínygyulladás és a fogkő, kevesen tudják, hogy a cukormentes rágógumik segíthetnek két étkezés között megtisztítani a fogakat.



November: az egészséges mosoly hónapja

A felvilágosító programok és a rendszeres kezelés orvosolhatná ezeket a problémákat – olvasható a Fogorvosok Egyesületének néhány hónappal ezelőtt kiadott közleményében. A skandináv országok lakóinak több mint háromnegyede évente kétszer felkeresi a rendelőt és szűrést végeztet, ezzel szemben a magyaroknak csupán a fele jár rendszeresen fogorvoshoz. Minden ötödik beteg akkor sem ül a fogorvosi székbe, ha már fájdalmai vannak. A fogazat rossz állapota pedig komoly betegségekhez is vezethet. A prevenció, vagyis a megelőzés a legfontosabb, hangsúlyozta lapunknak Dr. Joób-Fancsaly Árpád, a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karának docense. November a fogászat hónapja, de az orvosok azt tanácsolják, hogy félévente keressük fel fogorvosunkat. Ha nincs is problémánk, a fogköveket rendszeresen el kell távolítani, hosszú idő után ugyanis ingyuladást, súlyos esetben csontágy leépülést okozhatnak.

Mintha a fogunkat hitznék

A szakorvos szerint több közkeletű tévhit él az emberek fejében a fogászatról. Az egyik legerősebb ezek közül, hogy a kezelés fájdalmas. Pedig ma már olyan korszerű technikák vannak, amelyek száz százalékban segítenek az érzéstelenítésben. Erős gyulladás esetén általános anesztéziában lehet ellátni a beteget. Gyakran hallani azt is, hogy a fogfehérítés rontja a fogakat. Mint Joób-Fancsaly Árpád elmondta, ezt semmi nem támasztja alá, hiszen több

évtizede használt anyagokat alkalmaznak. Ha az eljárás ártalmas lenne, akkor már kiderült volna, és magát a fehérítést sem lenne szabad elvégezni. A klinikai szakember szerint annak sincs valószínűsége, hogy a fogászati implantátum allergizál, hiszen a beültetett eszközök 100%-ban titánból készülnek, nagyon ritkán ötvözik őket cirkoniummal. Egyik fém sem okoz allergiát.

Nem fog fájni

A szájhygiéniát, fogaink ápolását már születéskor el kell kezdeni, és a közhi-eedelemmel ellentétben a tejfogakat sem szabad elhanyagolni. Ez a későbbi egészséges fogazat záloga, mert a kihulló tejfogak épsége nagyban meghatározza az azokat követő maradó fogak állapotát, ráadásul a kisgyerekkorban megtanult szokások élethosszig meghatározóak lehetnek. Hat-hét éves kortól különösen fontos az odafigyelés, hiszen addigra már több végleges foga is kibújik a kicsiknek. Kerüljük a cukros italokat, édességeket, a túlzott szénhidrát fogyasztást. Lehetőség szerint fluoridos fogkrémet használjunk, és 2-3 havonta cseréljük fogkefét. Naponta háromszor mossunk alaposan fogat és ne féljünk a fogorvostól, mert az elhanyagolt fogak nemcsak esztétikai vagy önértékelési problémákat vethetnek fel, hanem számos további kellemetlen tünet – például tisztátlan bőr, visszatérő, makacs fejfájás, fáradékonyság vagy alvászavar – okozói is lehetnek.

Dózsa-Kádár Dóra ■

Flavonoidok az egészségért

A flavonoidok egy gyógyító hatású vegyületcsoport összefoglaló neve; sok gyógynövény ezeknek köszönheti jótékony tulajdonságait. 1936-ban már vizsgálta egyes fajtáit Nobel-díjas honfitársunk, Szent-Györgyi Albert, és az azóta eltelt több mint nyolc évtizedben számos kedvező élettani hatásukra derült fény.

A flavonoidok a növények anyagcseréje során keletkeznek; szerkezetük szempontjából összesen tizenhárom kisebb vegyületcsoportba sorolják őket. A flavonoidokat például főként a citrusfélék tartalmazzák jelentősebb mennyiségben, közéjük tartoznak egyebek mellett a keserű neoheszperidólok (aki evett már grépfrútot, annak ismerős lehet az íze), illetve a narancsban fellelhető iztelen rutinólok. A gyógy- és fűszernövények, így a rozmaring vagy a kakukkfű, de a gabona- és zöldségfélék is gazdagok flavonoidokban, míg az antocianidinek főként a bogyós gyümölcsökben találhatók meg.

A flavonoidoknak eddig nagyjából négyezer fajtájukat azonosították. Közös tulajdonságuk, hogy semmilyen tápértékkel nem rendelkeznek, egészségre hasznos tulajdonságaikat viszont rengeteg kísérlet, vizsgálat igazolja. Szent-Györgyi és kollégái például kísérletekkel bizonyították, hogy két, a citrusfélékben megtalálható flavonoid (a naringenin, illetve a rutin) egyebek mellett csökkenti a hajszálerek törékenységet, illetve a vegyületcsoport más tagjai képesek stabilizálni a C-vitamint. Manapság a kutatások többnyire már a flavonoidok antioxidáns, antikarcinogén (vagyis a rákos sejtek kialakulását megakadályozó), illetve gyulladáscsökkentő hatásait helyezik előtérbe.

A leginkább héjas termésekben előforduló rezveratrolról például igazolták, hogy javítja a szív- és érrendszer működését, ezen kívül hatékony gyulladásgátló, megfelelő adagban fogyasztva pedig csökkenti a vércukorszintet. A kvercetin annak köszönheti népszerűségét, hogy a vírusok, gombák és baktériumok ellen egyaránt véd, valamint segítheti az allergiás tünetek visszaszorítását. A már Szent-Györgyi által is vizsgált rutin pedig azon túl, hogy erősíti az érfalakat, növeli rugalmasságukat, és nem csupán az orrvagy ínyvérzés megelőzéséhez hatásos, hanem az ízületi fájdalmak csökkentésében is.

A flavonoidok gyakorlatilag minden növényi eredetű élelmiszerünkben megtalálhatók, különösen a zöldségekben, így például kiemelkedően sokat tartalmaz belőlük a lila hagyma, a spenót, a fehérrépa vagy a zeller zöldje, illetve a lenecfélek. A gyümölcsök flavonoidtartalma jellemzően alacsonyabb, de ez alól az általános szabály alól fontos kivétel a dió, az eper és a szeder. Azt is érdemes tudni, hogy a flavonoidok forrásul szolgálhat bármilyen növényi alapanyagból készült ital, így a teák, főzetek, zöldség- és gyümölcslevek is. A flavonoidtalmú gyümölcsök közül ki kell emelni a vörösbogyós gyümölcsöket, így például a fekete ribizlit, a kökényt, a fekete cseresznyét vagy a fekete áfonyát.

Utóbbival kapcsolatban érdekes adat, hogy beszámolók szerint a második világháború idején nagy mennyiségben fogyasztották a brit pilóták éjszakai bevetések előtt, mint utóbb kiderült, nem véletlenül: a benne lévő anyagok ugyanis a kutatások szerint segítenek a retinasejtek gyors regenerálásában. A fekete áfonyát egyébként irodalmi adatok szerint már a középkorban használták gyógyításra, és azóta azt is tudjuk, hogy antocianin-tartalma erősíti az immunrendszert és késlelteti az öregedési folyamatokat.

Akik egészségük érdekében szeretnék flavonoidokat fogyasztani, a természetes források mellett vagy helyett (például amikor kedvenc zöldségüknek vagy gyümölcsüknek nincs szezonja) gyakran választanak valamilyen vény nélküli kapható, flavonoid tartalmú készítményt. Ezek sokféle kiserelésben (tabletta, kapszula stb. formájában) kaphatók, és hatóanyagaikat nem egyszer úgy állítják össze, hogy egy konkrét betegségcsoport megelőzéséhez, vagy ezek tüneteinek enyhítéséhez lehessen alkalmazni őket: a nekünk megfelelő termék kiválasztásához nyugodtan kérjük a gyógyszerész segítségét.

Dózsa-Kádár Dóra ■

biomed®

15 éves



FOKHAGYMA-GALAGONYA - MEDVEHAGYMA kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

A fokhagyma előnyösen befolyásolja a vérzsír- és a koleszterinszintet. A medvehagyma és a fokhagyma támogatja a szív- és érrendszer egészséges működését. A galagonya hozzájárul a megfelelő szív működéshez és véráramláshoz.

Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karával közösen fejlesztett termék.

- ✓ Egyedi kombinált összetétel.
- ✓ Valóban semleges íz és illat, amely a hasonló termékek közt egyedivé teszi.
- ✓ Gondosan kiválasztott, ellenőrzött, standardizált hatóanyagtartalmú kivonatok.
- ✓ Növényi eredetű kapszulahéj.

Hatóanyagok a napi adagban (2 kapszula):

- fokhagyma kivonat: 300 mg (4,5 mg alliin)
- galagonya kivonat: 200 mg (3,0 mg flavonoid)
- medvehagyma kivonat: 100 mg (0,6 mg allicin)

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

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

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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

SATCO

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



Immunrendszerünk véd minket – védjük meg mi is!

Szervezetünkben állandó küzdelem folyik a különféle kórokozók és sejteink között, ráadásul a védelemnek felkészültnek kell lennie nemcsak a régi, de a legújabb fajta ellenségekkel szemben is. Immunvédelmünk részben velünk születik ugyan, de folyamatos „edzésre” is szüksége van. Lásuk, melyek azok az életmódbeli tényezők, amelyekkel segíthetjük a védekező munkát!

Megfelelő táplálkozás: Sajnos manapság kevés igazán értékes táplálékot fogyasztunk, vitamin-, ásványianyag- és nyomelemkészletünket azonban időről-időre fel kell töltenünk, hiszen ezek a mikroelemek a „jó katonáink” – tegyük érte, hogy túlerőben legyenek!

Rendszeres mozgás: A mozgásra igenis lehet, sőt kell időt szakítanunk! A rendszeres edzés ugyanis többek közt javítja keringési-, légzési rendszerünk kapacitását, növeli szervezetünk energiafelhasználását, csökkenti az összkoleszterin-szintet és nem utolsósorban endorfint, azaz „boldogsághormont” termel. Életkori sajátosságainknak megfelelően találjuk meg a számunkra javasolt mozgásformákat. Első lépésként sétáljunk minden nap legalább 10 percet!

A stressz csökkentése: Ez talán a legnehezebb manapság, de kénytelenek leszünk valamit tenni a dologért. Bár a stresszhatás nem kézzelfogható, olykor rombolóbb lehet, mint bármilyen kórokozó, ugyanis belülről emészt minket: lelkiállapotunkon keresztül a testünket is. Szabaduljunk meg felesleges feszültségtől, fordítsunk időt magunkra és saját belső egyensúlyunk megteremtésére. A tápláló étrend és a rendszeres mozgás mellett tehát mindenképp a stresszcsökkentés a harmadik legfontosabb pillér.

Kiegészítő védelem: Élelmiszereink tápanyagtartalma ma már hiányos, ezért tudatosan kell feltöltenünk „raktárainkat”. Amennyiben táplálkozásunk nem kiegyensúlyozott és változatos, törekedjünk arra, hogy a megnövekedett nyomelem-, vitamin- és ásványianyag-szükségletünket olyan megbízható készítményekkel pótoljuk, amelyek megfelelő mennyiségben tartalmazzák a szükséges elemeket.

Káros szenvedélyek elkerülése: Az alkohol és a nikotin az immunrendszer védekező képességét tekintve is nagy pusztításra képes – ezek az anyagok a kórokozók oldalán állnak. Ha ön cigarettázik vagy gyakran iszik alkoholt, mindenképpen próbálja csökkenteni a fogyasztását!

Alvásidő növelése: A magyarok többsége akár hosszú órákkal is kevesebbet alszik a valós alvásszükségleténél. Bár azt nem tudjuk, hogy ön pontosan mennyit alszik, de bátran mondhatjuk: tegye hosszabban! Fegyversúlyos világunkban ez talán a legjobban megtérülő befektetés.

J. K. ■

— hirdetés —

Fáradhatatlan? Csak győzi energiával.

Erős immunrendszer és elemében a család.

Az emelt hatóanyag-tartalmú Béres Csepp Extra fokozott immunvédelmet biztosít szervezetünknek a betegségek megelőzésében és leküzdésében, hogy a mindennapok kihívásai közben is életerősek maradjunk.

www.beres.hu [facebook.com/beres.klub](https://www.facebook.com/beres.klub)

A Béres Csepp Extra vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.



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

BÉRES Az egészséges emberért

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-15-11

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-15-11

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

Páratlan vitaminok párban

A kettő általában jobb, mint az egy. Különösen akkor, ha vitaminokról és tápanyagokról beszélünk. Egy vitamin vagy ásványi anyag csak akkor tudja kifejteni jótékony hatását, ha a bélrendszeren keresztül felszívódva eljut a véráramba. Érdemes figyelni az egymást segítő vitaminok hatására.

A szervezetbe jutó vitaminok felszívódását több tényező is befolyásolhatja. Ezek egy része gyorsíthatja a folyamatot, mások viszont akár meg is akadályozhatják azt. Nem mindegy, mit és mikor, sőt az sem, hogy mivel vesszük be a vitaminokat, vagyis az élethez nélkülözhetetlen anyagokat. Könnyen lehet, hogy az „össze-vissza”, nem tudatos adagolással csökkent vagy ellenkező hatást érünk el, mint amit szeretnénk. De mit is szeretnénk? Elsősorban segíteni az immunrendszerünket, hogy erős maradjon és ellenálló a betegségekkel szemben. Az egészséges táplálkozás jelentős mértékben hozzájárul ehhez, mégis szükségünk van kiegészítésre, pótlásra. Felmérések igazolják, hogy 10-ből 9 felnőttnél a szükségesnél kevesebb D-vitaminhoz jut, de említhetnénk a folsav-, a magnézium-, a kalciumhiányt vagy a vérszegénységet is.

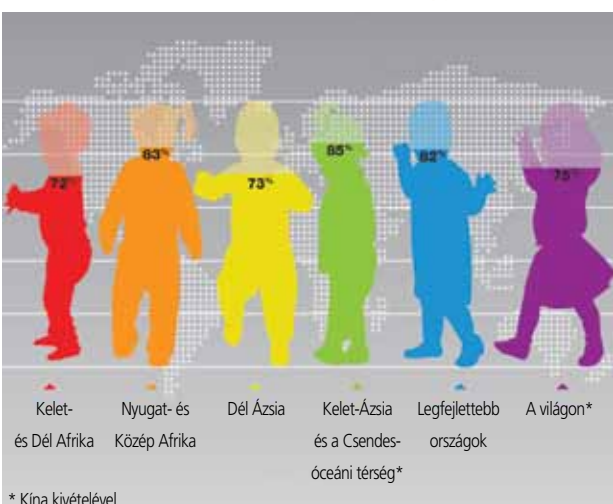
A vas nagyon fontos az agyműködés szempontjából. A zöld leveles zöldségek, mint a spenót vagy a kel tökéletes vasforrások. A kutatások bebizonyították, hogy a növény alapú vas sokkal jobban szívódik fel szervezetünkben, ha C-vitaminnal kombináljuk, például egy adag zöldséghez epret vagy málnát eszünk. Az is segít, ha iszunk egy pohár 100%-os narancslét. Ha a zöld teához extra adag citromot csavarunk, C-vitamint juttatunk bele és ezzel segítjük a folyadékban található polifenolok felszívódását. A polifenolok csökkentik a koleszterinszintet, ami hozzájárul a rák kialakulásának megelőzéséhez. A C-vitamin pozitív hatásairól nagyon sok az információ, bár még nincs pontos válasz arra, hogy a természetes forrásból származó vagy a szintetikus a hatásosabb, egyáltalán, hogy mennyi az ideális adag? Tény, hogy számos olyan betegség van, amely gyakoribb azoknál, akiknek alacsony a C-vitamin-szintjük, ám ez nem jelenti azt, hogy érdemes megadózásokat fogyasztani. Világszerte a nemzeti C-vitamin-ajánlások napi 60-80 mg-ot határoznak meg, ez azonban nem az optimális beviteli szint, hanem az az érték, amellyel az ismert hiánybetegségek megelőzhetők. C-vitamin-hiányra utal a száraz, töredezett haj, a pikkelyes bőr, a fogínygyulladás és -vérzés, a csont- és izomfájdalmak, a lassan gyógyuló sebek és a különböző fertőzések. Súlyos hiány esetén skorbut alakul ki (mint a régi idők hajósainál). A szükséglet persze egyénenként változik: függ a kortól, a nemtől, az életmódtól, a testtölegetől, így több C-vitaminra van szüksége annak, aki beteg vagy dohányzik, illetve intenzíven sportol vagy várandós. Ez a vitamin vízben oldódik, vagyis ha valaki megelégszik napi 200 mg C-vitamin-bevitellel, akkor azt átgondolt táplálkozással még a téli hónapokban is tudja fedezni zöldséggel-gyümölcscsel is.



Internetes gyűjtések szerint ez körülbelül napi 3-4 narancsot vagy 4-5 kiwifit jelent, illetve például másfél zöldpaprikát vagy 4 citrom frissen facsart levét. Almából viszont már 40-et kellene enni ahhoz, hogy összejöjjön a 200 milligramm. Napi 2-3 pohár csipkebogyótea körülbelül 70-100 mg C-vitamint jelent, ha optimálisan készítjük, vagyis kizárólag hideg vízben áztatjuk. A C-vitamin leghatékonyabban kalcium és magnézium jelenlétében fejti ki hatását. Tökéletes választás az immunerősítéshez például a sajt szőlővel, vagy a joghurtba kevert friss barack. Az A-vitamin kevés olajjal vagy zsiradékkal együtt fogyasztva szívódik fel a legkönnyebben. Jó párosítás a sütőtök leves pirított tökmagokkal. A B-vitamin csoport tagjai szintén gyorsítják egymás felszívódását. Legjobb választás a sörélesztő, mely az összes B-vitamint tartalmazza. A D-vitamin és a kalcium is segít egymást, az E-vitamin hatásának érvényesülését pedig a C-vitamin és a szelén segíti. E-vitamint találhatunk például a napraforgómagban, a mandulában, magyorróban, avokádóban vagy a búzacsírban, illetve a napraforgómag olajban.

Dózsa-Kádár Dóra ■

A UNICEF a 6-59 hónapos kor közötti gyermekek alábbi százalékának A-vitamin szükségletéhez járult hozzá 2012-ben. (A szervezet becslése alapján.)



* Kína kivételével

BioCo®



C-vitamin CSALÁDI CSOMAG

Csipkebogyós

RETARD C-vitamin 1000 mg

- Gazdaságos, 100 db-os kiszerelés
- Magas, 1000 mg hatóanyag-tartalommal
- Csipkebogyó kivonattal
- Hosszantartó, RETARD hatással



TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjeggyel ellátott termékek minősége és megbízhatósága az azonos vagy hasonló termékek kínálatában a megszokottnál lényegesen jobban garantált!

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft, 3021 Lőrinci, Árpád u. 92.
Infóvonal: +36 37 388-318 www.bioco.hu



Öt tudnivaló laktózérzékenyeknek

Sokan felnőttkorban szembesülnek azzal, hogy laktóz-intolerancia miatt nagyobb figyelmet kell fordítaniuk az étkezésükre. Eleinte ijesztőnek tűnhet a változás, de egy kis tudatossággal és tájékozódással könnyebben elkerülhetőek a kellemetlenségek. Íme öt dolog, amelyekről jó tudni azoknak, akiket érint hazánk egyik leggyakoribb emésztőrendszeri problémája.

Élelmiszerekkel kapcsolatos intoleranciák miatt sokan kényszerülnek arra, hogy a családétől eltérő, esetenként bonyolultabban elkészíthető ételeket fogyasszanak. Ilyen például a tejcukor-érzékenység is, amely sokszor vendégségben, vagy étteremben is gondot okozhat, így a kellemes időtöltésnek könnyen hányinger, hasfájás, puffadás vagy hasmenés lehet a vége. Fontos tudni azonban, hogy a laktóz-intolerancia alaposabb megismerésével és odafigyeléssel panaszmentesen is élhetünk.

1. A tejcukor-érzékenység nem egyenlő a tejfehérje allergiával

A tejallergia és a tejcukor-érzékenység hasonló panaszokat okoz, ezért fontos megkülönböztetni őket. Tejfehérje allergia esetén a szervezet a tejben lévő fehérjét, a kazeint allergénként kezeli és kóros immunválaszt ad, míg a laktóz-intoleranciát a laktáz enzim csökkent működése vagy hiánya okozza. Utóbbi esetben kizárólag hasi panaszok – fájdalom, görcsök, puffadás, hányinger, hasmenés – jelentkeznek, a tejallergiásoknak azonban viszkető, vörös foltokkal, ekcémával és légúti problémákkal is meg kell küzdeniük. Amennyiben még nem tisztázták a panaszok, érdemes felkeresni egy gasztroenterológus szakembert.

2. Nem kell kiiktatni a tejes ételeket

A tejallergiásokkal szemben – akiknek tünetei kis mennyiségű tej bevitelét követően is rövid időn belül kialakulnak – a tejcukor-érzékenyek szervezete képes megbirkózni bizonyos mennyiségű laktózzal. Érdemes kitapasztalni, kinek

mennyi tejcukrot tolerál a szervezete, mert vannak lehetőségek, amelyekkel megelőzhető a kellemetlenségek.

3. Nem csak a tejben van tejcukor

Fontos tudni, hogy laktóz a tejes készítmények mellett számos élelmiszeripari termékben is előfordulhat. Fellelhető többek között húsipari- és gabonakészítményekben, édesipari termékekben, fűszerekben, ízesítőkben, félkész- és készételekben, alkoholokban, sőt egyes gyógyszerekben is, de tejcukrot tartalmaz a kecske- és juhtej is.

4. Így kerülhetők el a kellemetlen tünetek

A legdrasztikusabb megoldás, ha teljes mértékben lemondunk a tejcukor tartalmú élelmiszerekről. Ez azonban nagyon körülményes és nem feltétlen szükséges, mert rágótabletta formájában is elérhető laktáz enzim fogyasztásával elkerülhető a panaszok. Emellett vásároláskor érdemes alaposan elolvasni a termék címkéket, mert ha az összetevők között a savó, savópor vagy citopánpórt szavakat látjuk, az élelmiszer laktózt is tartalmazhat.

5. Több embert érint, mint gondolnánk

Sokan nem ismerik a háttérét és divathóbortnak tartják, pedig a laktózérzékenység Magyarországon 3 millió embert érint. A változással nem szükséges tehát egyedül szembenézni. Számos fórumon, egészségügyi portálon és közösségi média felületen bukkanhatunk hatékony segítségre.

S. A. ■

— hirdetés —

Éljen tejes élet!
Magic Milk

LAKTÓZMENTES Tej 2.8L
LAKTÓZMENTES Tej 0.75L
LAKTÓZMENTES Habtejszín 0.5L
LAKTÓZMENTES Madártej 0.5L

www.laktozmentes.hu

2 MILLIÓ LAKTÓZÉRZÉKENY ÉL MAGYARORSZÁGON!

A Magic Milk az első magyar márka, amely kifejezetten a laktózérzékenyek étrendjét támogatja. A termékcsalád portfóliója folyamatosan bővül: ESL és UHT tej, tejföl, joghurt, túró és túródesszert után már laktózmentes habtejszín, jegeskávé, sőt, madártej is elérhető a gyártó Naszálytej Zrt. kínálatában.

Gondoljon Ön is laktózérzékeny vásárlóira!



www.naszalytej.hu



A szemüvegek és kontaktlencsék kora lejárt

Íme a 21. század megoldása

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

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemműtét?

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

Hogyan történik a kezelés?

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

Miért hívják az eljárást Saszem lézerkezelésnek?

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

Mennyi időre esnek ki a kezelték a munkából?

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

Mennyibe kerül a lézeres szemműtét?

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

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

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

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



INGYENES VIZSGÁLATI KÁRTYA

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



MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA

1032 Budapest, Bécsi u. 183.
telefon: 06 1 2-505-505
www.saszemklinika.hu, info@saszemklinika.hu

LEGYEN ÖN IS SASSZEMŰ!

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 hétköznapokon**

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** kezelési napokon



PÉNZTÁRCÁJÁT KÍMÉLVE VÁLASSZA A SZÉP KÁRTYÁS FIZETÉST!

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