

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. MÁJUS

**A HÓNAP  
TÉMÁJA**  
Fájdalom-  
csillapítás

**INTERJÚ**  
Endrei  
Judit

**ALLERGIA**  
Javában tart  
a szezon

**ÉLETMÓD**  
Így utazzunk  
nyáron!

**PSZICHOLÓGIA**  
Mikor szüljem  
meg az első  
gyerekem?

## Maradjon mozgásban!

Fájdalomcsillapító gél,  
az elérhető legmagasabb  
diklofenák-tartalommal.\*



\*IQVIA National OTC Database MAT 03/2019 adatok alapján az 50 mg/g az elérhető legmagasabb hatáserősség a diklofenák-tartalmú gélek között a topikális fájdalomcsillapítók piacán (O2E1). Vény nélkül kapható, diklofenák-nátrium tartalmú gyógyszer.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. Tel.: +36 1 430 2890  
www.sandoz.hu ODIC1449/04.19

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

# Búti tavasz

## VIRÁGPOR-ALLERGIA!

Az **ALLIX-FORTE** növényi hatóanyagai kedvezőek a normál, könnyű légzés fenntartásához pollen-áradat, nátha idején. Vitamin (C, D<sub>3</sub>), cink és antioxidáns komponensei az immunrendszer normál működését is segítik.



Hazai gyártású termék

Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

## BILACE KAPSZULA diákoknak is

**Svéd feketeáfonya-kivonat, A, C, E szemvitaminokkal!**  
Antoflavinjai kedvezőek:

- a szem és az agy mikrocirkulációjára,
- a szem egészségére,
- a vénák egészségére.

Az amerikai diákok vizsgák előtt a memória serkentésére fogyasztják az áfonyát és kivonatát.



Kapható patikákban, bioboltokban.  
[www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) webáruházban  
és telefonon: 06/30-2100-155

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

## CRAN-C TÖZEGÁFONYA-KIVONAT C-VITAMINNAL

**17 éve sikeresen bizonyít!**

A **Cran-C** az első hazai tözegáfonyás készítmény volt, azóta sok ezren alkalmazták már. Fő hatóanyaga az amerikai tözegáfonya-kivonat, kedvező hatása olyan körülményeket teremt a húgyútban, hogy a baktériumok nem tapadnak meg, kimosódnak. A **Cran-C** magas antioxidáns- és C-vitamin-tartalma támogatja az immunrendszer hatékonyságát. Ajánlható minden korosztálynak, kisebbeknek joghurtba keverve. Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban, információ a [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu) weboldalon.



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

## AQUA MARIS® Baby - Adriai tengervízzel már 15 napos kortól

**4-es hatás:**  
> tisztít > hidratál  
> fellazít > regenerál

**ÚJ!**

• fekvő pozícióban is adagolható  
• orrszívó használat előtt fellazítja a váladékot  
• orrszívó használat után regenerálja az ornyálkahártyát

**TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!**

RICHTER GEDEON Tengervíz tartalma: viny nélkül kapható orvostechnikai eszköz. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](http://drugsafety@richter.hu), [www.aquamaris.hu](http://www.aquamaris.hu)

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

## MARADJON MOZGÁSBAN!



**A Diclac Dolo** magas diklofenákhatóanyag-tartalmú fájdalomcsillapító és gyulladás-csökkentő gél. **Izom- és ízületi fájdalom esetén céltartan a fájdalom helyén hat.**

Vény nélkül kapható, diklofenák- és nátriumtartalmú gyógyszer. Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

OSD/1388/01.19

## PLERUDIN SAROKBALZSAM

A **PLERUDIN® sarokbalzsam** összetevői kiváló hatást fejtenek ki a bőrkeményedések puhítására, a repedezett talp és sarok bőrének ápolására. Összetevői közül a karbamid és a lanolin biztosítja a bőrpuhító hatást, ezáltal megakadályozza a sarok, illetve a talp bőrének berepedését.

A készítmény hatékonyan alkalmazható a test más részein található hámló, érdes bőrfelületek – pl. könyök, térd – ápolására is.

Kapható a patikákban és a bioboltokban is!

## PROPAST KRÉM



**Alkalmazása javasolt kipirosodás, bőrirritáció, bőrvizketés és gombás fertőzések csökkentésére.**

**Használható:**

- Pelenka alatti területen jelentkező bőrgyulladás és bőrvizketés;
- aranyér, felfekvés okozta kisebesedések;
- napégés és forró víz okozta égési sérülések;
- rovarcsípések és gombás fertőzések megelőzése esetén.

**Használat módja:**

Könnyen kenhető és felszívódó. Elegendő kis mennyiségben felvinni a tiszta és száraz bőrfelületre naponta 1-2 alkalommal.

**Forgalmazó: Viva Pharma Kft.**  
1097 Budapest, Nádasy u. 10. I. em. D116.

## EXO MEDIBRUSH ZIN1 KÖRÖMECSETELŐ

**2az1-ben hatással körömgombára:** Kezeli a körömgombát és világosítja a körmöt. Nincs szükség a köröm reszelésére.

Kb. 300 alkalmazásra elegendő. Enyhébb körömgomba fertőzések esetén javasolt.

Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechnikai eszköz.

Sandoz Hungária Kft.

1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

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

EXO/1437/03.19





## Szerkesztői levél

**K**orábban is harcba szálltam már a Gyógyír Magazin hasábjain az oltásellenesség ellen. A téma azonban sajnos most is aktuális, olyannyira, hogy New York drasztikus intézkedések bevezetésére kényszerült. Brooklyn egyik negyedében ugyanis, ahol 1800 gyerek nem kapta meg a védőoltást, újra megjelent a kanyaró. Az egészségügyi ha-

tóságok most feltérképezik és listázzák azokat a felnőtteket és gyermekeket, akik kapcsolatba kerültek diagnosztizált kanyarós betegekkel. Ezer dolláros büntetést kaphatnak azok, akiknek nincs oltásuk, és visszautasítják a vakcinát. Egy Einsteinnek tulajdonított mondás jut az eszembe: „Két dolog van, ami végtelen: az univerzum és az emberi butaság, bár az előbbiben nem

vagyok biztos.” Az oltásellenesség az emberi butaság tragikus példája. Egy régen megcáfolt elmélet követői kockáztatják az egész közösség egészségét, és visszahozzák közénk (!) a már leküzdött járványokat. Olvassanak utána, és döntsenek!

## Egészségügyi szükségállapot New Yorkban

**N**ew York város illetékesi egészségügyi szükségállapotot rendeltek el a terjedő kanyarójárvány miatt, Brooklyn egyes részein pedig büntetés terhe mellett kötelezővé tették a kanyaró elleni oltást. A metropoliszban először fordult elő, hogy kötelezővé tették oltást, és ezúttal nem csupán a kanyaró, hanem a bárányhimlő és a mumpsz elleni védőoltást is elrendelték. A rendelkezés elsősorban

Brooklyn ortodox zsidók lakta negyedét érinti, tavaly ősz óta ugyanis e negyedben nőtt meg ugrásszerűen a kanyarós megbetegedések száma. A város egészségügyi hatóságai közölték: szokatlan lépésük egyben válasz az élénk oltásellenes kampányra is. „Szándékos félreinformálás folyik” – mondta újságírónak Herminia Palacio, a város egészségügyért felelős alpolgármestere. Palacio fontosnak



tartotta hangsúlyozni, hogy az oltásellenes kampányban kifejezetten hamis, az orvosok által már számtalanszor megcáfolt információkat sulykolnak. (MTI)

### Impresszum

#### Felelős kiadó:

Press GT Kft.

#### Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** gyogyhir@gyogyhir.hu

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:**

Bagossy Ilona

**Illusztrációk:** Freepik.com

#### Hirdetés:

Hubay Csilla

**E-mail:** hubaycsilla@gyogyhir.hu

**Telefon:** (06-1) 411-1866

Balla Anikó

**E-mail:** ballaaniko@gyogyhir.hu

**Telefon:** (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

#### Terjesztés:

Gyógyszertárakban,  
az ország teljes területén.

#### Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

**Telefon:** (06-1) 349-6135

**Fax:** (06-1) 452-0270

**E-mail:** info@pressgt.hu

#### Nyomdai kivitelezés:

Press Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádas utca 8.

**Felelős vezető:** Borbás Gábor

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  
HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi  
a megújult



[www.observer.hu](http://www.observer.hu)

## Egyre későbbre tolódik a gyerekvállalás



Mióta rendelkezésünkre állnak erről adatok, először haladta meg a 30-as éveikben gyereket várók száma a náluk fiatalabbakét Angliában és Walesben – írta a The Guardian online kiadása. Emellett a 40 feletti gyereket várók száma több mint kétszeresére nőtt 1990 óta a brit statisztikai hivatal (ONS) legfrissebb adatai alapján. Az adatok 2017-es év angliai és walesi várandósságaira vonatkoznak. Az idősebb kismamák számának emelkedésével párhuzamosan az eddig mért legalacsonyabbra esett vissza a 25 éves vagy annál fiatalabb korban babát várók száma. „A megélhetés magasabb költségei, a fiatalon nehezen vállalható jelzáloghitel, a családalapítás csökkenő kényszere vagy vágya lehetnek az okok, melyek miatt a nők tovább várnak gyerekekre” – mutatott rá Natika H. Halil, az FPA szexuális egészséggel foglalkozó jótékonyági szervezet vezetője.

## Szívroham és étkezés

A késői vacsora és a reggeli kihagyása négy-öttszörösére növeli a halál, egy újabb szívroham vagy az angina pectorisnak nevezett mellkasi fájdalom esélyét a szívinfarktuson átesett embereknél a kórház elhagyását követő 30 napban – állapították meg a szakemberek a European Journal of Preventive Cardiology című folyóiratban. A kutatás elsőként vizsgálta ennek a két egészségtelen táplálkozási szokásnak a hatását akut koronária szindrómával (ACS) küzdő pácienseknél. A brazíliai Sao Pauló-i Állami Egyetem munkatársa, Marcos Minicucci rámutatott továbbá, hogy a megfelelő táplálkozás viszonylag olcsó és egyszerű módja a felépülési esélyek javításának. „Azt mondják, hogy reggelizz úgy, mint egy király” – jegyezte meg a szakember, hozzátéve, hogy egy jó reggeli általában valamilyen tejtermékből (zsírszegény vagy alacsony zsírtartalmú tej, joghurt és sajt), szénhidrátból (teljes kiőrlésű kenyér) és gyümölcsből áll. A reggelinek kellene kitennie a napi teljes kalóriabevitelt 15-35 százalékát.

## Milyen az újszülött széklete?

Az újszülött székletének baktériumpopulációjából megjósolható, hogy mekkora a kockázata a kisbaba későbbi elhízásának. A csecsemő emésztőrendszerének baktériumaira hatással lehetnek a terhesség alatt az anyaméhbe jutott antibiotikumok is – ezt állapította meg egy finn kutatás. A finnországi Oului Egyetem kutatója, Katja Korpela és kollégái azt vizsgálták, hogy milyen kapcsolat van a bél korai mikrobiomja és a gyermek hároméves koráig tapasztalható elhízás között. A kutatás eredményeit az Amszterdamban zajló Klinikai Mikrobiológia és Fertőző Betegségek Európai Kongresszusán mutatták be a medicalxpress.com internetes portál beszámolója szerint. Korábbi tanulmányok rámutattak, hogy az antibiotikumok korai mikrobiomra gyakorolt hatásának hosszú távú következményei lehetnek. A finn kutatócsoport egyetért ezzel, és 212 újszülött első székletének vizsgálata alapján azt állítja, hogy abból a székletmintából, amit közvetlenül a születés után vettek, és ami még az anyaméhben keletkezett, előre lehet vetíteni a kockázatát a hároméves korig kialakuló túlsúlyosságnak.

## Elérhető az UV-sugárzás-előrejelzés



Már elérhető az UV-sugárzás-előrejelzés – közölte honlapján az Országos Meteorológiai Szolgálat. A tavaszi és a nyári hónapokban visszatérő gond az erős napsugárzásból adódó leégés megnövekedett kockázata, az előrejelzés segítségével ugyanakkor előre megtervezhető a szabadidős programokhoz kapcsolódó öltözködés, a védekezés. Tájékozódni lehet arról is, hány percet lehet eltölteni a tűző napon anélkül, hogy fájdalmas bőrleégéssel, illetve egyéb egészségkárosodással kellene számolni. A szolgálat folyamatosan méri az UV-sugárzás erősségét, és ha a sugárzás másnapra várható maximuma eléri a 7.5-es értéket legalább az ország területének 50 százalékán, figyelmeztetést ad ki. Az UV-sugárzás mért, előre jelzett adatai, és az UV-figyelmeztetés elérhető az OMSZ (met.hu) honlapján, illetve annak mobil eszközökre optimalizált változatán (mobil.met.hu), valamint a Szolgálat Meteora alkalmazása segítségével.



# FOGYNI OKOSAN

Már távol a karácsony, még a közelmúlt a húsvét,  
de csak most jön a kerti partik szezonja.  
Azt gondolná az ember, hogy tavasz végén,  
amikor friss zöldségeket, és idénygyümölcsöket ehetünk,  
nem nehéz kordában tartani a súlyunkat.  
Mégis érdemes tudatosan odafigyelni rá.

**A** nyári alak télen készül – tartja a mondás, de, ha tartani akarjuk (a mondást), emelni is kell – mégpedig a tétet. Százszor ismételt közlő, hogy ép testben ép a lélek, és az is, hogy sokféle civilizációs betegség kiváltó oka a túlsúly. A túlsúly nem esztétikai probléma, hanem komoly egészségügyi kockázat is. Cukorbetegség, magas vérnyomás, ízületi gondok – csak néhány a legnagyobb mumusok közül.

## Jó, ha jó nélkül

Ha nagy túlsúlytól – már 8-10 kg ennyi lehet – szeretnénk megszabadulni vagy valamilyen betegségünk van, feltétlenül kérjük a háziorvos tanácsát, mielőtt belevágnánk egy diétás programba. Érdemes elvégeztetni egy általános vizelet- és vérképvizsgálatot,

legalább a pajzsmirigy hormonszintjének vizsgálatával kiegészítve. Az orvos javaslatára akár szív- és hasi ultrahangra, EKG-ra és terheléses EKG-ra is sor kerülhet. Ha valamilyen probléma időben kiderül, először az alapbetegséget kell kezelni, rendezni, ezután kezdhetünk a fogyókúrába, akár szakember segítségével. A bizonyos tápanyagok elvonására épülő diéták hiányállapotokhoz vezethetnek, megviselik a

Egyre több túlsúlyosból lesz elhízott, valamint az elhízásnak egyre súlyosabb formái jelennek meg. Mindez intő jel, és a megelőzés fontosságára figyelmeztet.

szervezetet és, bár gyors fogyást ígérnek, általában jójó-hatáshoz vezetnek, vagyis a hirtelen leadott kilók ugyanolyan gyorsan vissza is jönnek.

## Formabontóan

Magyarországon három felnőttből kettő kisebb-nagyobb mértékű testsúlyproblémával küzd. A hazai trendeket látszólagos stagnálás jellemzi, de ha közelebbről vizsgáljuk, akkor sajnos nem túl kedvező a helyzet – olvasható a Magyar Elhízástudományi Társaság honlapján. A legfrissebb OECD-jelentés szerint mi vagyunk Európa legelhízottabb nemzeté, és világszinten is a negyedik helyen állunk – nyilatkozta Dr. Halmy Eszter ügyvezető elnök.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## Készülj a bikiniszezonra

# Éhezés és Szervedés Nélkül






## GARCINIA-Arany

étrend-kiegészítő

- ✔ **Nincs zsírtermelés**  
Fokozott zsírégetés energizálással
- ✔ **Mellékhatások nélkül**  
Természetes összetevők, tartós hatás!
- ✔ **Maximális eredmény**  
Éhségérzet nélkül, jójó-effektus mentes

**Négyszeres fogyaszto hatás:**  
A napi adagban: 1) 1,5 g Garcinia cambogia-kivonat (1000 mg HCA), 2) króm, 3) L-arginin, 4) zöldtea-kivonat



**Hazai gyártás**

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.

Futárszolgálattal tel: +36-30-2100-155, [www.leszeretnekgogyini.hu](http://www.leszeretnekgogyini.hu)

június 30-ig  
**-15%**

## A hátfájás kockázatai

A hátfájdalom nagyon gyakori panasz, emberek millióit érinti világszerte, az emberek 80 százaléka átéli életében legalább egyszer. Kialakulásához hozzájárul többek között az ülő életmód, a helytelen testtartás, az elhízás és az életkor előrehaladása. Aránya egyre nő: egy amerikai telefonos felmérés szerint 1992 és 2006 között megduplázódott a hátfájással küzdők száma. A krónikus hátfájdalommal élők aránya körülbelül 20 százalék – náluk a fájdalom legalább három hónapig tart. Okozhatja csontritkulás vagy daganatos megbetegedés. Az érintettek között emelkedik a nők száma, ezért a massachusetts-i Boston Medical Center kifejezetten rájuk koncentrált kutatásában: 8000 idősebb – 40 és 80 év közötti – nő egészségügyi történetét követték átlagban 14 évig.

Arra a következtetésre jutottak, hogy a krónikus hátfájdalom összekapcsolható a magasabb halálozási rátával. Az ebbe a csoportba tartozóknak 65 százaléka hunyt el a vizsgálat idején, míg a kontrollcsoportban ugyanez az arány 54 százalék volt. „A krónikus hátfájdalommal élők kerülnek a fizikai aktivitást, mert félnak attól, hogy rosszabbodnak a tünetek. Gyakran nő a súlyuk, ami újabb egészségügyi kockázatot jelent” – magyarázza az eredményeket a kutatás egyik vezetője, Eric Roseen, aki szerint ez egyben azt is jelenti, hogy a hátfájás jobb kezelése az átlagéletkor növekedéséhez vezethetne.

## A ZENE SEGÍT a fájdalom csillapításában



Bob Marley állítólag egyszer azt mondta: „Az is jó a zenében, hogy amikor hallgatod, nem érzed a fájdalmat.” Nos, ha nem is pontosan így működik mindenkinél, egy friss kutatás bizonyítja, hogy a zene valóban alkalmas lehet a fájdalom enyhítésére. A Salt Lake City-i Utah Egyetem kutatói egereken végeztek kísérletet. Két, 5-8 egyedet tartalmazó csoportot hoztak létre. Az egyik csoport távoli zajt hallott, a másik csoport pedig három héten át naponta három óra Mozart-zenét

élvezhetett. Kétféle fájdalmat – az egyik olyan, mint amit gyulladásos megbetegedéseknél érzünk, a másik pedig olyan, mint a műtéti fájdalom – és összesen négy fájdalomcsillapító hatóanyag hatását vizsgálták. Minden esetben azt találták, hogy a zenét hallgató egerek kisebb fájdalmat éltek át, a legnagyobb (93 százalékos!) különbséget a gyulladásos fájdalomnál és az ibuprofen fájdalomcsillapítónál mérték.

A kutatásnak azonban megvannak a maga korlátai: viszonylag kis számú állaton végezték, így nem szignifikánsak az eredmények. Kérdés, ugyanezt az eredményt kapták volna-e, ha nem Mozart zenét használnák. Másrészt az egerek más frekvencián hallanak, mint az emberek, ami aggályokat vet fel az eredmények alkalmazhatóságával kapcsolatban. Az eredmények ennek ellenére érdekesek. Gregor Bulaj, a kutatásban részt vevő egyik tudós megjegyezte: „Biztosan eredményesebben tudnánk csillapítani a fájdalmat, ha a gyógyszerek mellé zenét és más nem gyógyszeres terápiákat is tudnánk csomagolni – például egy mobil alkalmazásban.”

## Miért gyakoribb a migrén a nőknél?

2016-ban a migrén volt a hatodik leggyakoribb betegség világszerte. Az USA-ban a 39 millió érintettből 28 millió nő. Egyelőre nem tudjuk a választ arra a kérdésre, hogy a migrén miért fordul elő háromszor olyan gyakran a nőknél, mint a férfiaknál. Egy új, a fehérjék aktivitásával foglalkozó kutatás lehet, hogy fényt derít erre a kérdésre. Az régóta ismert, hogy a kalcitonin génrokon peptid (CGRP) jelentős szerepet játszik a migrén kialakulásában, de azzal nem foglalkoztak, hogy ez a fehérje a szervezet mely részében aktív. A Texas Egyetem kutatói patkányokon és egereken végzett kísérleteik során azt találták, hogy a CGRP gyakran aktívabb a nőnemű egyedekben, mint a hím-neműekben. „A korábbi állatkísérletek során főleg hím-nemű egyedeket használtak, ezért nem tűnhetett fel a különbség. De már tudjuk, mire kell figyelni. Ez csak a kezdet” – állítja Gregory Dussor, a neurológiai tudományok professzora a Journal of Neuroscience-ben megjelent publikációban.

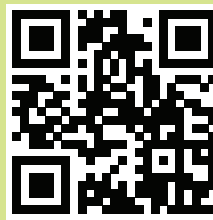


INFORMÁCIÓS VIDEÓ



**Dr. Rozsályi Károly**

házirovos elmondja, hogyan kell adagolni a fájdalomcsillapítót.





# Mozgni – fájdalom nélkül

„A szem, a szív meg a láb maradt meg volna legalább” – mondogatta Tóth nagyapám, amikor évente legalább négy alkalommal – karácsonykor, húsvétkor, Tamás- és Gyula-napon meglátogatott minket az ország másik feléből. A századdal volt egyidős, 84 évet élt, az utolsó harmincat komoly ízületi fájdalmakkal. Kalmopyrin és a Hévízi-tó rendszeres felkeresése: emlékeim szerint körülbelül ennyit tudott tenni a múlt század 70-es, 80-as éveiben lábujjára ellen. A helyzet azóta alaposan megváltozott – szerencsére.

A betegségek osztályozásának alapműve, az *International Classification of Diseases* (1. kiadása még 1893-ban jelent meg, az utolsó, a 11. pedig tavaly júniusban) összesen vagy 150 olyan betegséget ismer, amik az izmokat, csontokat, ízületeket, valamint az inakat, szalagokat – összességében tehát a mozgásszerveket érintik. E másfél száz betegségnél már a felsorolása is szétfeszítené a cikk kereteit, ezért egyelőre maradjunk csak a rengeteg embernek gondot okozó ízületi problémáknál. Egyes felmérések szerint a fejlett országokban a felnőttek mintegy harmada állítja, hogy a megkérdezését megelőző 30 napon belül ízületi fájdalommal szembesült.

## Kopásos és gyulladásos elváltozások

Az ízületi bántalmakat két nagy csoportra szokás osztani: a kopásos, illetve a gyulladásos eredetű elváltozásokra. Az 50 felettieknél a leggyakoribb mozgásszervi probléma valamilyen kopásos elváltozás, mint amilyen például az *arthrititis* és az *osteoarthrititis*. Ezeknek közös jellegzetessége, hogy az ízületeket alkotó csontok végeit borító porc károsodik. Genetikai okok, fejlődési rendellenesség, sérülés egyaránt állhat a háttérben, de kialakulhat például az

arthrosis foglalkozási ártalomként is. Aktívan sportolóknál, így a versenytáncosoknál a fokozott terhelés miatt hamarabb bekövetkezhet a térd- és csípőízület kopása. Aki pedig sokat dolgozik billentyűzeten, idő előtt számíthat a kéz kisízületeivel kapcsolatos gondokra.

A gyulladásos ízületi megbetegedések – szakszóval: arthritisek – csoportjába szintén számos kórkép tartozik; ezek pontos diagnosztizálása nemegyszer a szakembereknek sem egyszerű feladat. (Fontos tudni, hogy ezek az elváltozások olykor sürgősségi ellátást is indokoltá tehetnek.) A gyulladás következtében az érintett ízület fájdalmassá válik, és a benne felgyűlő folyadék duzzadtá teszi – ezért a páciens mozgása korlátozódhat. Jellegzetes velejárója még a gyulladásos ízületi elváltozásoknak, hogy az érintett területen bőrpír is mutatkozhat. A gyulladáshoz általános tünetek is társulhatnak, többek között láz, levertség, étvágytalanság, gyengeség.

Az elvesztett egészséges életek részaránya a három leggyakoribb betegségcsoportban Magyarországon 2010-ben és 2015-ben

Forrás: Egészségjelentés 2016; Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet Budapest, 2017. január

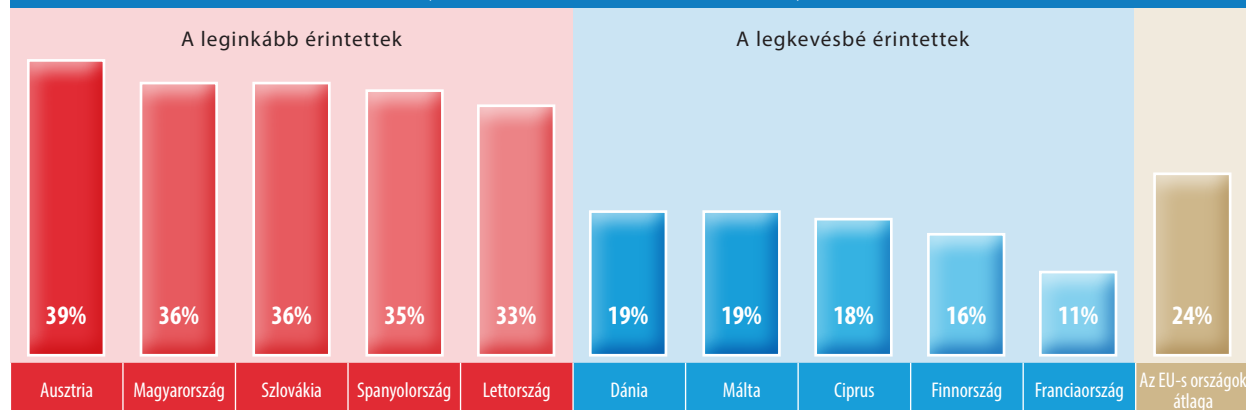
Betegségcsoport	2010	2015
Keringési rendszer betegségei	21%	21%
Roszzindulatú daganatos betegségek	19%	19%
Mozgásszervi betegségek	9%	10%

## Mi a teendő?

Az első feladat – addig is, amíg szakemberhez fordulunk – minden esetben a fájdalom csillapítása. A fájó testrészt nyugalomba kell helyezni, hogy ne feszüljön az ízületi tok, és ezáltal csökkenjen a fájdalom. Jó ötlet az érintett terület jegelése, borogatása. Emellett spray-k, zselék, gélek, krémek és tapaszok formájában különböző fájdalomcsillapító készítmények is forgalomban vannak; ezek némelyike egyúttal gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik. A nyilvánvaló okon túl – hogy tudniillik a fájdalom kellemetlen és ezért szabadulni akarunk tőle – még valami indokolja a csillapítók alkalmazását. A fájdalom következtében ízületeink terhelése is megváltozik, ugyanis akaratlanul is kíméljük a fájó ízületet. Ez viszont azzal jár, hogy egy másikat nagyobb igénybevételnek teszünk ki, ami további bajok forrása lehet.

Tóth Tamás

Az izomzatot, csontrendszert, ízületeket érintő, tartós betegségekben szenvedők aránya egyes európai uniós országokban  
(Forrás: Special Eurobarometer: Health in the European Union)



# Ha újra itt a meleg...

Amennyire örülünk a jó időnek, a melegnek, annyi „kellemetlenséget” is hoz a tavasz és a nyár, hiszen ahogyan ébred a természet, úgy indulnak „csatába” a rovarok, a bogarak. Csípnek, szúrnak, sokan vannak, és az már csak ráadás, hogy a korai napsugarak is próbára teszik a bőrünket.



**A**nyárral nemcsak a strand-, hanem a rovarcsípés-szezon is beköszönt. A szúnyogcsípésektől persze nem kell rettegni, de például a kullancstámadást nem szabad félvállról venni. Az oltás, a riasztóspray vagy a csapda jó szolgálatot tehet, de az sem baj, ha nem vagyunk illatosak. A csípések közül sok okoz fájdalmat vagy viszketést, amiért az állat nyálában lévő, szövétkárosító, duzzanatot, hólyagot, bevérzést kiváltó enzimek a felelősek. Dr. Kádár János immunológus szakorvos tapasztalatai szerint a legtöbb problémát a fájdalmasan duzzadt vagy az elfertőződött csípések okozzák.

## Pirosban, pöttyösben

A hozzá nem értőknek sokszor nehéz azonosítani a tüneteket, és azt, hogy milyen állattól származik a szúrás vagy a csípés. A hangyacsípés viszketést, gyulladást és bőrirritációt válthat ki. A méh- és darázscsípés esetében a csípés helye kifejezetten fájdalmas lehet a balesetet követő néhány órában, de a viszketés és az érintett terület duzzanata akár egy hétig is tarthat. A legyek

közül a legveszélyesebb a bögöly csípése, amelynek helyén fájdalmas, kemény, piros duzzanat alakul ki. A pókcsípés általában két kis piros, viszkető, szúró, égő érzéssel járó duzzanatot okoz, amelynek a közepén szúracsatorna található. A szúnyogcsípés után néhány perccel a bőrön viszkető, vörös, duzzadt úgynevezett csalárgöb alakul ki, amelynek közepében többnyire látható is a szúracsatorna. Az ágyi poloska csípései érzékenységtől függően lehetnek apróbb piros, vagy akár nagyobb, sárgás, gennyes dudor-szerű kiütések is, amelyek 7-10 napig erősen viszketnek.

## Erdőn-mezőn

Az enyhe idő miatt korábban kell számítani a kullancsveszélyre, ezért az állat által terjesztett fertőző betegségek elleni védőoltásokat is előbb kell beadatni – hívta fel a figyelmet a Házi Gyermekorvosok Egyesületének elnöke, Póta György március elején egy háttérbeszélgetésen. A szakember szerint tévhit, hogy csak erdőben, kirándulás közben juthat a bőrbe kullancs, az élősködők sajnos a házak kertjében, hobbikertekben,

városi zöld területeken is jelen vannak. Magyarország a kullancsok által közepesen fertőzött országok közé tartozik, de magasabb kockázatúnak számít az ország délnyugati része és az északi határ középső szakasza – adta hírül a Magyar Távirati Iroda.

## Napra nap

A napfény okozta leégés tünetei az elsőfokú égéshez hasonlóak. Enyhébb formája általában csak a bőr felső rétegét károsítja, amelynek jelei a bőrpír, a bőrfeszülés, amely gyakran fájdalommal, érzékenységgel és napszúrással párosul. Ezek a tünetek azonban néhány nap alatt elmúlnak, és nem okoznak maradandó hegeket. A másodfokú égés már károsítja az egész hámréteget és az alatta lévő irhát. A kezdeti bőrvörösséget szinte azonnal hólyagosodás, égési duzzanat követi. Ha visket a bőrünk, az allergiás reakciót is jelenthet, ilyenkor használhatunk allergiaellenes krémet, ami gyulladáscsökkentő, és enyhíti a csípés, szúrás okozta fájdalmakat is.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## AllistilEP

dimetindén 1 mg/g gél

- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.

A dimetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.



**Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti a viszketést és az irritációt.**

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



# Elég! Számoljuk fel az allergiát!

**Önnek is elege van már abból, hogy az allergia okozta náthás tünetek, a kiütések és a fejfájás megkeserítik éjjelét-nappalát?**

**Vessünk véget a kínzó kellemetlenségeknek!**

**A**z allergiás nátha tüneteit jól ismerjük: tüsszögés, orrfolyás, szemviszketés, torokkaparás, fülviszketés, bőrküti-tés, fejfájás, fáradékonyság. Ha ön is próbálkozott már a kezelésükkel, de érdemben nem javult a helyzet, akkor itt az idő: vegyük számba, amit a szénanátháról tudni kell!

## Ezért van szénanáthánk

A szénanátha vagy allergiás nátha szorosan csak a pollenekre adott túlzott immunválaszt jelenti, de ide értjük a más légúti allergének okozta tüneteket is: például az állati szőrök, a gombaspóra és a házi poratka kiváltotta túlzott immunreakciót is. Ezeket az egyébként ártalmatlan anyagokat a szervezetünk allergénekként azonosítja, és nekilát az ellenanyag termelésének.

## Akikre veszélyes a május

Az allergiás náthától szenvedők tél végétől késő őszig a pollenektől, a fennmaradó időben pedig a különböző állati

Étrendünkkel (keresztallergiák), a gyógyszerkölcsonhatásokkal, és például az alkoholfogyasztással is enyhíthetjük vagy fokozhatjuk a pollenallergia tüneteit.

szőröktől szenvednek. Belegondolni is rossz, hogy itthon körülbelül 250 virágzó növényfaj virágpóra viselkedik allergénekként. Ha megvizsgáljuk a pollentérképet, látható, hogy a május kifejezetten nehéz időszakot jelent az allergiások számára, hiszen a pázsitfűfélék, a gyermekláncfű, a nyárfa, a hársfa, a bükk, a platán és a hárs virágzása is megindul ilyenkor.

## Döntsön: szenved vagy változtat?

Az allergiás nátha kezelése a legtöbbször antihisztamin-tartalmú szerekkel történik. Az egyes tünetek külön-külön való kezelése helyett sokan választják pl. a kényelmesebb, napi egyszer adagolt, tablettás kúrát. Ezek az antihisztamin-tartalmú készítmények hatékonysága hatóanyagtartalmuktól és generációs besorolásuktól függ. Az ún. első generációs hisztaminok hatóanyagai (pl. dimetinden) befolyásolhatják a központi idegrendszer működését, így esetükben kell a leginkább számolni az álmosító, fejfájást fokozó mellékhatásokkal. A második generációs antihisztaminok (pl. cetirizin) már sokkal kevésbé szedatív hatásúak, míg a harmadik generációsak (pl. levocetirizin) már alig-alig rendelkeznek álmosító hatással. Az allergia megállapítása és a kezelés meghatározása mindenképpen orvosi feladat!

Bitter Noémi

HIRDETÉS



A ZILOLA® gyorsan és hatékonyan csillapítja a leggyakoribb allergiás tüneteket, mint az orrdugulás, orrfolyás, tüsszögés, bőrküti-tés.

**MÁR 6 ÉVES KORTÓL ADHATÓ.**

**WWW.ZILOLA.HU**

# EGY TABLETTA EGY ÓRÁN BELÜL EGY NAPIG HAT

**NE AZ ALLERGIÁT LÁSSA MINDENBEN!**



**RICHTER GEDEON**

Zilola® 5 mg levocetirizin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 (1) 505 70 32, drugsafety@richter.hu

Document ID: KEDP/DAC6HU, Lezárás dátuma: 2019. 04. 17.

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

# Egész évben C-vitamin!

Sajnos még mindig sokan gondolják azt, hogy a C-vitamin pótlására a szervezetnek kizárólag télen van szüksége, ezért csak a hideg hónapokban ügyelnek magasabb dózisu bevitelére. Ez azonban egész évben szükséges.

**A**C-vitaminnak nemcsak az immunrendszer támogatásában, a megfázásos betegségek megelőzésében van szerepe. Valójában ez a vitamin birtokolja a legnagyobb mennyiségben szükséges vitamin „címét”, mert a szervezet napi igénye akkora, hogy semmilyen más vitaminé sem éri el.

Meglepő, de a C-vitamint a föld összes faja elő tudja állítani kettő kivétellel, s furcsa módon ez a kettő az ember és a tengerimalac. Míg tehát a C-vitamin a legtöbb élőlény számára nem minősül vitaminnak, az embernek – és a tengerimalacnak – rendkívül nagy szüksége van rá. Nyugodtan elmondhatjuk erről a vitaminnal, hogy a szervezet legfontosabb védelmezője, s még mindig nem teljes a sora azoknak a betegségeknek, melyek gyógyításában szerepet játszik. A legfrissebb kutatások szerint az intravénás C-vitamin-injekciók csökkenthetik a vérnyomást a központi idegrendszerre gyakorolt jótékony hatásuk miatt. Egy másik kutatás arra világít rá, hogy a magas C-vitamin-fogyasztás az idősebb férfiak esetében lassítja a csontritkulás mértékét. Képes küzdeni a rákos sejtek ellen is, antioxidáns hatásánál fogva óvja a szervezetet fenyegető rákkeltő anyagok káros hatásától. Tudományosan kimutatott, hogy jelentősen csökkenti a gyomor-, a gége- és a nyelőcsőrák kialakulásának veszélyét is. Mindemellett mérsékli a vér koleszterinszintjét, így jelentősen csökkenti a szívinfarktus és a szívkoszorúér-betegségek kockázatát. Az is bizonyított, hogy védelmet nyújt a szürkehályog ellen is.

## Mire is való?

Az egészséges szervezet számára az alábbi védelmező-gyógyító „szerepei” miatt rendkívül fontos:

♥ Mivel az anyagcsere-folyamatokban résztvevő enzimek alkotóeleme, hiányában ezek a folyamatok nem valósulnának meg. Ilyen például a kollagéntermelés, aminek bőrünk feszességét köszönhetjük. A szervezetnek szüksége van rá oxido-reduktív folyamatokban, hormonok szintézisében, az immunrendszer működésében, valamint a vas- és rézfelszívódás elősegítésében is.

♥ A C-vitamin felel a szép és feszes bőrért, valamint az inak és az ízületek épségéért is, sőt a különféle égési sérülések, sebek gyorsabb gyógyulásához is hozzájárul, s ilyen krónikus esetekben nagyobb mennyiségben is fogyasztható.

♥ Rendszeres bevitelére mindenkinek ügyelnie kell, de leginkább azoknak, akik dohányoznak, fogamzásgátlót szednek, fogyókúráznak vagy hajszolt, stresszes életet élnek. Idősebb korban, amikor csökken a szervezet energiaigénye, szintén nagyobb mennyiségre van szükség belőle.

♥ Sportolók számára is fontos a megfelelő mennyiségű C-vitamin, hiszen a test regenerációjához is elengedhetetlen.

## De miért olyan fontos NYÁRON IS a C-vitamin-bevitel?

Nyáron a test állandó izzadása révén az ásványi anyagok is folyamatosan távoznak belőlünk. A meleg jobban igénybe veszi a szervezetet, az izomrostok is gyorsabban használják fel az energiát, ezért intenzívebb regenerációra van szükség. Ehhez elengedhetetlenek az enzimek, amelyek nem léteznek vitaminok, s elsősorban a C-vitamin nélkül. Szerencsére a természet nyáron tálcán kínálja a C-vitaminban gazdag zöldségeket és gyümölcsöket: a citrusféléken kívül bőven tartalmazza a cseresznye, az egres, a káposzta, a spenót, a sóska, a zöldpaprika és a bogycsücsök, de ott találjuk az acerolában – ami nem más, mint barbadoszi cseresznye –, valamint a közkedvelt chilipaprikában is. Ám minden gondosságunk ellenére adódhat még nyáron is olyan helyzet, hogy kevés természetes C-vitamin-forrás körülöttünk, ezért mindig jó, ha van kéznél megfelelő mennyiségű tablettá formájában is.

Járányi Gitta

## Mennyi C-vitaminra van naponta szüksége szervezetünknek?

A vízben igen jól oldódó, ám oxigén, fény, hő vagy fémionok hatására könnyen bomló C-vitamint gyakorlatilag nem lehet túladagolni. A szervezetnek naponta testsúly-kilogrammonként 30 mg-ra van szüksége, tehát egy 70 kg-os embernek 2100 mg-ra, minden évszakban. Ám a mértéktelen fogyasztásának is lehetnek veszélyei. A C-vitamin a szervezetben kémiai anyagokká (oxaláttá) bomlik le, s a vesekövek háromnegyede kalcium-oxaláttól áll, ezért mégis gátat kell szabni a túlzott (napi 4 g-ot meghaladó) C-vitamin-fogyasztásnak.



# BioCo®

EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE

# AZ ÉV TERMÉKE

AZ ÉV  
TERMÉKE  
DÍJ 2019

A fogyasztók döntése alapján



## FŐSZEREPBEN AZ INNOVÁCIÓ ÉS AZ ELÉGEDETTSÉG

A fogyasztók döntése alapján 2019-ben a C-vitamin kategóriában a BioCo C+D duo 1000 mg+D3-vitamin 2000 NE és a BioCo Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg nyerte el „Az Év Terméke Díj 2019” elismerést!

**Keresse Ön is a díjnyertes minőséget,  
válassza a többszörösen kitüntetett BioCo C-vitaminokat!**



A C-vitamin kategória győztese, az Inspira Visionary Research 2000 fős közvélemény-kutatása alapján. Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

**BIOCO.HU**

## Székrekedés – időskorban gyakoribb?

Az anyageserénk milyensége nagy egyéni eltéréseket mutat, de életmódunkkal, táplálkozásunkkal és folyadékfogyasztásunkkal nagyban befolyásolhatjuk bélműködésünket.

Sajnos idősebb korunkra sokan küzdünk székelési problémákkal, a szorulással, a nehéz székelés után fellépő fokozott bélgáztermeléssel, haspuffadással, szorulásos hasmenéssel.

### Súlyos következmények

Ha a száraz, kemény székletdarabok nem ürülnek, és sokáig panganak a bélben, fekélyeket, vagy bélelzáródást is okozhatnak. A nehezen távozó széklet erőltetése végbélrepedést vagy aranyeret is eredményezhet. Ilyen nehézségek után aztán gyakran már az étvágy is csökken, eluralkodik a rosszkedv, és fejfájás, sőt hányinger is felléphet.

### Hogy alakul ki?

A béltraktuson belüli aktivitás csökkenése együtt jár éveink gyarapodásával. Ám ez nem törvényszerűen alakul így, hanem a megváltozott életformánk hozadéka. A mozgásszegény mindennapok, a kevés folyadékbevitel, a táplálkozási hibák és a gyakori időskori depresszió megzavarja a bélrendszer helyes működését. Makacs székrekedés esetén orvoshoz kell fordulni!

Bitter Noémi

## Mit tehetünk a székrekedés ellen?

### 1. KERÜLJÜK:

- a zsíros és a füstölt ételeket;
- a túlzott szénhidrátfogyasztást;
- a túlfinomított ételeket;
- a sok édességet;
- az alkoholtartalmú italokat;
- a koffeint.

### 2. NÖVELJÜK:

- táplálkozásunk változatosságát;
- a rostbevitelt (*napi 2-6 gramm javasolt*);
- zöldség és gyümölcsfogyasztásunkat (*napi 5 adag javasolt*);
- zabkása és müzli fogyasztásunkat;
- a folyadékbevitelt;
- napi aktivitásunkat (*sétáljunk, kocogjunk, ússzunk, biciklizzünk, jógázzunk*).

### 3. VEGYÜK SZÁMÍTÁSBA:

- a lelki tényezőket, hiszen a szorongás, a stressz, (*az idegen helyen való*) székelési inger elnyomása lelassíthatja a belek mozgását;
- hogy számtalan gyógyszer mellékhatása lehet székrekedés (*vényomáscsökkentők, antidepresszánsok, fájdalom- és gyulladáscsökkentők, altatók, nyugtatók, vízhajtók, szívgyógyszerek stb.*);
- hogy a székrekedés súlyos betegség tüneteként is jelentkezik, ezért, ha a tünetek nem javulnak, orvosi konzultáció feltétlenül szükséges!

HIRDETÉS

## NAGY DOLGOK könnyedén...

Prebiotikus hatású hashajtóval



**Laevolac®**  
laktulóz  
670 mg/ml szirup

Vény nélkül kapható gyógyszer!

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



# Kiút a cukorbetegségből

Magyarországon több mint hétszáz ezer cukorbeteg él, és – ijesztő adat – 500 ezer körülire becsülik a nem diagnosztizált esetek számát is.

A cukorbetegség, melyet az orvosi szaknyelv diabetes mellitus néven említ, kóros anyagcserével és magas vércukorértékkel jellemezhető tünetegyüttes. Lényege, hogy a hasnyálmirigy egyik hormonja, az inzulin vagy teljesen hiányzik a szervezetből, vagy csökkent a hatása.

A cukorbetegségnek több típusa van, amelyek közül a három leggyakoribb: az 1-es típusú, ami autoimmun eredetű, az esetek 95 százalékát kitevő 2-es típusú, ami elsősorban a helytelen életmóddal kapcsolódik (túlsúly, mozgásszegény életmód, egészségtelen étkezés), és a terhesség idején fellépő diabétesz.

Dr. Kempler Péter, a Magyar Diabétes Társaság elnöke novemberben, a Diabétesz Világnapján egy 2016-os kutatást ismertetett, mely szerint több mint 70 százalékkal nőtt a cukorbetegek száma Magyarországon az elmúlt másfél évtizedben. Ez azt jelenti, hogy jelenleg hozzávetőleg 772 ezren szenvednek diabéteszben, és közel félmillió lehet azok száma, akik már cukorbetegek, de még nem tudnak róla, tehát szinte minden magyar család érintett ebben a népbetegségben. A 2-es típusú, úgynevezett „szerzett”

Az elmúlt években 6 százalékkal csökkent a cukorbeteg halálozása, de még így is évente 30 ezer diabéteszes beteget veszítünk el. Évente ezerral mérséklődött a szívinfarktusok száma a cukorbetegek között, és negyedével esett vissza a stroke kockázata – mondta Dr. Kempler Péter. Az alsóvégtagi amputációk tekintetében is kedvező tendencia mutatkozik, de még így is naponta tíz cukorbeteg lábát amputálják Magyarországon.

diabétesz a szövődményeként olyan betegségek is kialakulhatnak, amelyek a halálozási statisztikák élén járnak: szív- és érrendszeri problémák, érelmeszesedés, érzékszervek, stroke, infarktus, vesebetegségek.

## Tudta?

A 2-es típusú diabétesznek gyakran nincs semmilyen tünete, így a cukorbeteg mintegy egyharmada nem is tudja, hogy beteg. A jelek – szomjúság, gyakori vizeletürítés, lassú sebgyógyulás, bőrproblémák – többnyire csak akkor jelentkeznek, amikor hosszabb ideje fennáll a betegség. A cukorbetegség rontja a végtagok keringését, így az érintetteket az ún. diabéteszes láb is fenyegeti. Ez azt jelenti, hogy lábukon már a kisebb sérülések is nehezen gyógyulnak, emellett pedig nagyobb a fekély kialakulásának esélye is. A cukorbetegeknek ezért fontos odafigyelniük arra, hogy még a jelentéktelen láb-sérüléseket, például a horzsolásokat is elkerüljék, és igyekezzenek megelőzni a gombás fertőzést.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## HERBioticum

### ÚJDONSÁG!



Cukorbetegek számára ajánlott termék

- ✓ Ajánlott a cukorbetegséghez társuló száraz, elvékonyodó láb és sarok bőrnek ápolására.
- ✓ Értékes diófalevél, csalán kivonatokat és természetes teafaolajat tartalmaz.
- ✓ Bőrbarát, kíméletességét bőrgyógyászati tesztek igazolják.

Parabénmentes ◀ Vegán ◀ Gyógynövényes



Natúrkozmetikum a patikában



# Húsz év után újra a képernyőn!

**Endrei Judit a legendás hetvenes-nyolevanes évek bemondója volt a Magyar Televízióban. A hősor után jött a következő generáció, Endrei Judit az egyik legkedveltebb volt közöttük. Később nem „csak” bemondó volt, de közreműködött többek között a Homokóra, az Ablak, a TV-Híradó, a Hétvége, a Leporello, a Napközi, a Tízórai és még sok más műsor elkészítésében. Ja! Mi az, hogy „bemondó”? A mai generáció számára pontosítsunk: egy, a magyar nyelvet tökéletesen beszélő, többnyire csinos nő (vagy sármos férfi), aki két műsorszám között bekukkantott az otthonunkba és személyesen felkonferálta, amit látni fogunk.**



- **Mikor ért véget számodra a televíziózás?**
- 1998 őszén, utána volt még egy kis jutalomjáték a Satelit TV-ben. Azt mondtam magamnak, hogy szép volt, jó volt, de új utakra kell lépnem. Az elmúlt 20 évben eszem ágában sem volt azon dolgozni, hogy visszatérjek, de ha vendégnek hívtak, mindig szívesen mentem. Könyveket írtam és elindult a Korhatártalanul 50+ program 2008-tól. Jártuk az országot, rengeteg rendezvény volt. Nagyon sok embernek mutattuk meg, hogy hány féle út vár ránk 50 évesen vagy az után, és hogy hogyan kell megőrizni az életkedvünket, a vitalitásunkat.
- **Aztán egy váratlan fordulat visszavarázsolts téged az otthonunkba.**
- Tavaly nyáron a Story 4 televízió kérészt meg, hogy kicsit visszahozná a régi stílust, teremtenék egy kis retro hangulatot és meghívtak a televíziójukba. Nagyon elgondolkoztam, hogy kell-e ez nekem, de kipipáltam minden kétségeimet, és a visszatéréssel azt üzenem:

bárhány éves vagy, miért ne próbálnád meg, amit az élet hoz? Többnyire kedves, pozitív visszajelzéseket kapok, de voltak olyanok, akik azt mondták, nem vagyok már olyan, mint régen. Én erre azt mondom, mindenki mással együtt öregedtem, bölcsőbb, tapasztaltabb lettem, úgy látom a világot, ahogy ennyi idő után láthatom.

- **Most mi a feladatod?**
- Műsorösszekötő vagyok, de belevehetem a mondandómba, amit én gondolok, amit a világ színességéből át akarok adni. Nem kész szövegeket dugnak az orrom elé kötelező jelleggel, ezekben a mondatokban benne vagyok én is. Most jó játéknak tartom, és persze vannak még terveim. Majd meglátjuk, mi lesz belőlük.
- **Termékeny szerző is vagy.**
- **1999-ben jelent meg az Anno 2000; nekem színes, szagos, mindenről szóló, gyerekkorunk és az előttünk járó generáció gyerekkorának kalendáriumát idéző könyv volt.**
- Ez a XXI. század eleji változata volt: modernül, sok történettel, és éreztem, kíváncsiak voltak az emberek, hogy mivel folytatom. Elkészült a Mindörökké nő 2003-ban, majd a Sztárdiéta, aztán a Mindörökké férfi, és nagy siker volt a Női aforizmák.
- **És elkészült az Anno az én tévém 2018-ban, pedig nem is tudtad akkor, hogy újra tévézni fogsz.**
- Érdekes, hogy ezt a könyvet nem is én akartam. A korhatártalanul témában sokszor tartok előadást, és annyiszor jött elő a kötetlen beszélgetések kapcsán, hogy mi volt, hogy volt a tévében. Én nem sírom vissza a régi időket, nem vagyok nosztalgikus alkat, de annyit és olyan sokan kérdeznek azokról az

időkről, hogy egyszerűen éreztem, ennek ideje van... És persze az is biztos, hogy ahány tévés van, annyi féle könyvet írhatna a tévés múltjáról. Ez az én látószögem. Már sok helyen voltam a könyvvel, és számtalan történetet hallok arról, hogyan ült le annak idején a család Ablakot nézni vagy, hogy gyerekként hogyan játszottak a hokedlinél tévébemondót. Azt tapasztalom, a nosztalgiazás nem csak divat, az emberek szívesen emlékeznek ezekre az „egyszerűbb”, egy-két tévécsatornás időkre.

- **A te nagykövetséged ennek ellenére vagy pontosabban ezzel együtt leginkább abban van, hogy megmutasd a szépen idősödés lehetőségét. Húsz éve kezdted ezt a missziót, nekem akkor volt lehetőségem támogatni téged ebben, és csak bámultam, milyen nagyszerűen csinálod ezt is. Jó érzés, hogy egy picit része lehettem ennek. És most már én is öregszen. Bár még csak alig vagyok 50 plusz, de igyekszem utánozni téged...**
- Az aktív idősödés téma több mint projekt. Tudni szépen öregedni és abban erőt adni fontos küldetés. A tapasztalataimat mondom el az előadásaimban, megmutatom magam 40 évvel ezelőtti képen, és közben ott ülök a magam plusz ráncaival és kilóival. Micsoda kontraszt! Mikor először csináltam ezt, arra gondoltam, vajon normális vagyok én, hogy mutogatom magam milyen voltam egykor, és ott vagyok „élőben” ma. De láttam a hallgatóság szemében a szeretetet és azt, hogy díjazták az őszinteséget. Elnevettem magam, és azt mondtam, még szerencse, hogy önök is éppúgy velem öregedtek.

Vincze Kinga

# Mikor szüljem meg az első gyerekelem?

Sok fiatal nő fejében fordul meg ez a kérdés és talán még többen vannak, akiket egy hasonló kérdés formájában a környezetük szólít fel válaszára. Nagy nyomás nehezedik a vállukra, mert napjainkban egyáltalán nem könnyű megtalálni az optimális megoldást.

**P**usztán biológiai értelemben a válasz egyértelműen úgy hangzik, hogy „fiatalon, a tízes éveim végén, a húszas éveim elején kell szülnöm, amikor a szervezetem a csúcson van, a (reproduktív) szerveim a legegészségesebbek”. Társas-szociális értelemben más a válasz: „előbb be kell fejeznem a tanulmányaimat, meg kell találnom a hivatásomat, el kell indulnom a pályámon, meg kell teremtenem a gyerekvállalás anyagi feltételeit, élni is szeretnék egy kicsit, és nem utolsó sorban meg kell találnom a megfelelő, stabil partnert, akinek majd szülhetek. Ráérek szülni majd a harmincas éveimben, esetleg még később.” A statisztikák szerint az anyaság időbeli elhalasztása egyre elterjedtebb. Egyes szakértők szerint a fejlett társadalmakban mintegy 10 év különbség tapasztalható a biológiai érettség és a társadalmi érettség között az első gyermek vállalásának tekintetében. Egyre növekszik azoknak a száma is, akik egyáltalán nem tervezik, hogy valaha szülni fognak.

Vannak-e pszichológiai szempontok, amelyek hatással vannak az első gyerek vállalásának időzítésére? Régi vitára tett pontot egy amerikai kutatás még az 1990-es években, amikor a kutatók arra az eredményre jutottak, hogy a (jó és/vagy rossz) családi minták nagyobb szerepet játszanak a szülés időzítésében, mint az anyává válni akarás belső motívációja. Az első szülés elhalasztásához nem csupán a „karierrizmus”, hanem a komplex személyes fejlődésük elképzelt előnyei vezették a nőket. Egy kanadai kutatás nemrégiben azt találta, hogy fiatalabb kortársaikkal összevetve a harmincas éveik második felében első gyermekük megszületésére vállalkozó nők körében a terhesség alatt alacsonyabb mértékben vannak jelen szorongásos és depressziós tünetek, jobban bírják a lelki „gyűrődést”, rugalmasabban reagálnak lelkiileg megterhelő szituációkban, párkapcsolataikban kisebb kontroll-igényt tapasztalnak a párjuk részéről. Ugyanakkor kevésbé kötődtek a bennük fejlődő magzathoz. A vizsgálat arra is rámutatott, hogy azoknál a nőknél, akiknek valamilyen mesterséges beavatkozásra volt szükségük a teherbeeséshez, életkoruktól függetlenül nagyobb arányban volt megtalálható a terhességfókuszú szorongás, és sokkal intenzívebb érzelmi kötődést éltek meg magzatukhoz.

A nagyon korai (18 év alatti) terhesség sok pszichológiai veszélyt hordoz. A tinédzser anyák nagyfokú stressznek vannak kitéve, amire nem mindig tudnak kellő pszichés érettséggel reagálni. Ez később mentális problémák kialakulásához vezethet. Körükben magasabb a szülés utáni depresszió, mint a 25 éves vagy idősebb korosztálynál. Szintén nagyobb mérték-

ben fordul elő a kimerültség, az értéktelenség érzése, a szorongás és a pánikrohamok, a depresszió, az öngyilkossági gondolatok, a félelem, hogy ártani fognak önmaguknak vagy a babának.

A pszichológiai tényezők sokszor társas-szociális közvetítő jelenségeken keresztül fejtik ki hatásukat, illetőleg azok fel erősíthetik az esetleges negatív tüneteket. A szülés időzítésén gondolkodó nők a saját elképzeléseiket a számukra befolyásoló hatással bíró társadalmi csoport érték- és elvárásrendszerén keresztül alakítják ki. Szeretnének ők is többé-kevésbé úgy tenni, ahogyan az a hasonló életkorú, hasonló családi háttérű, hasonló iskolázottságú, hasonló anyagi helyzetű kortársaik körében szokásos. Ha valaki alacsonyabb társadalmi státuszú csoportba tartozik, nagyobb valószínűséggel fog korábban szülni, ha viszont a magasabb státuszú csoportba tartozik, vagy annak az értékrendjét tartja magára nézve követendőnek, akkor későbbre fogja halasztani a szülést.

Ez a megközelítés segít azt is megérteni, hogy miért nehezedik akkora nyomás azokra, akik – szándékosan vagy véletlenül – korán válnak anyává. Amíg gyermektelen kortársaik tudnak önmagukkal és önmaguk testi-lelki fejlődésével foglalkozni, addig ők már ezt nem tehetik meg, mert a figyelmük és energiájuk nagyobbik részét gyermekükre kell fordítaniuk. Ez sokukban erőteljes frusztrációt generál, aminek a feldolgozására nem mindig képesek.

Fábián Tamás  
pszichológus

HIRDETÉS

## MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG MD VEP® potencianövelő készülék

A **merevedési zavar** nem gyógyítható, de normál esetben eredményesen **kezelhető**. Az MD VEP® készülék alkalmazásával rövid idő alatt tartós merevedés érhető el, káros mellékhatások nélkül. A használati útmutató előírásainak betartása mellett nem jelent veszélyt idősek, szív- és keringési rendellenességben szenvedők részére. Több mint 20 éve sikeres, **eredményessége klinikailag igazolt**.

### POTENCIA VERSENYTÁRS NÉLKÜL



- ✓ Ártalmatlan az egészségre
- ✓ Használata szakvosok által javasolt
- ✓ Intím helyzetben megbízhatóan sikeres, a kudarc elkerülhető
- ✓ Leghatékonyabb segédeszköz a vágykeltő szerekkel szemben
- ✓ Megoldást jelenthet prosztataműtét, infarktus, cukorbetegség, pészmeér beültetés, pszichés eredetű okok esetében.

**Eredeti MD VEP® készülék** megrendelése kizárólag az alábbi elérhetőségeken lehetséges!

Cím: 1026 Budapest, Herman Ottó út 38.  
E-mail: info@mdvep.com - vep68@gmail.hu

Tel.: +36 30 386 4216, +36 20 325 8621

Részletes ismertetés az MD VEP® használatáról és előnyeiről:  
[www.mdvep.com](http://www.mdvep.com)

A készülék megfelel az EU előírásainak | EN ISO 13485 követelményel szerint gyártott termék. Egy év garancia, várható élettartam 10 év.

# Rándulás és ficam – természetes orvoslás

Ficamról olyankor beszélünk, ha túlzott erőbehatás miatt az ízületi fej elhagyja az ízületi árkot.

Ránduláskor a két csontvég elmozdul a helyéről, az ízületi szalag és tok megnyúlik

vagy akár el is szakadhatnak, ám az ízületi felszínek (az úgynevezett fej és vápa) a helyükön maradnak.

A népi gyógyászat mindkét állapot enyhébb eseteire használ gyógynövényeket.

**A**ngyalital, kappanfű, anyagyökér, máriafű – számos népies elnevezése létezik a fészkesvirágzatúak családjába tartozó *Arnica montanának*, de a legtöbben **árnikaként** ismerjük. E belsőleg ma már nem használatos növény hatóanyagai között megtalálhatók többek között az arnicin, valamint illóolaj, cserzősav, illetve különböző flavonoidok. Fájdalom- és gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és sebgyógyító hatása régóta közismert. Alkalmazzák kelések, vérömlenyek, továbbá csonttörésekkor kialakuló ödémák, valamint zúzódások, rándulások kúrálására. Használják ezen kívül reumatikus panaszok, valamint rovarcsípések nyomán keletkező gyulladások kezelésére, izomfájdalmak enyhítésére. Borogatószerként, tinktúra formájában, kenőcsként is találkozhatunk vele.



## A jól ismert körömvirág

A **körömvirág** (*Calendula*) szintén a fészkesvirágzatúak rendjébe tartozó nemzetség; már az ókorban is használták gyógynövényként. Hatóanyagai között egyebek mellett illóolajok, E-vitamin, karotinoidek, szaponinok, triterpének, valamint a kalendulin nevű, sárga gyanta szerepelnek. Ülőfürdőnek, borogatásnak, teának, tinktúrának egyaránt felhasználják.



## Adatok

A hazánknál több mint másfélszeres lakosságú (mintegy 17 millió fő) Hollandiában évente mintegy 520 ezer ember szenved bokasérülést; 200 ezer eset valamilyen sporttevékenységre vezethető vissza egy 2012-es tanulmány szerint. Az eseteknek csak a fele igényel orvosi beavatkozást. (Forrás: *British Journal of Sports Medicine*.)

A körömvirágból előállított kenőcs sebfertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, vérzéscsillapító hatású. Visszérre, aranyérre, a leégés tüneteinek enyhítésére is használják, továbbá rovarcsípés, ekcéma, bőrkeményedés, pattanás, fekély ellen. Friss leve műtéti hegek, nehezen gyógyuló sebek, vérömlenyek, öregkori májfolt, lábgomba kezeléséhez igazoltan hatékony. Elősegíti ezen kívül az erek képződését, különösen a hajszálerék növekedését serkenti.

## Egy igazi kincs, a kamilla

Az orvosi székfű, közismert nevén a **kamilla** (*Matricaria chamomilla*) az őszirózsafélék családjába tartozik. Gyógyítási célra virágzatát és annak kivonatait használják fel. Hatóanyagai egyrészt illóolaja, illetve a nem illékony összetevők között számos flavonoid. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, idegnyugtató hatású, alkalmazzák ezen kívül gyomor-, bél-, hólyag-, és epezsavarokra, valamint sebkezelésre, arc-, és hajápolásra is javasolják. A 2006-ban kiadott VIII. Magyar Gyógyszerkönyv a következő drogjait sorolja fel: a növény virágzata; ennek folyékony kivonata, illetve illóolaja.



Léteznek olyan készítmények, amelyek a fent felsorolt gyógynövényeket kombinálva igyekeznek fokozni a gyógyító hatást. Fontos azonban tudni, hogy a rándulások, ficamok nem mindegyike hozható rendbe a házi patika használatával. Ha kételyünk van sérülésünk súlyosságával kapcsolatban, mindenképp forduljunk szakemberhez!

Pap György





biomed®

*Otthon a természetben®*

# ÁRNIKA KRÉM



Rándulás,  
húzódás?

**Rándulás, ficam, ütés,  
rúgás** következtében  
kialakuló **izom- és  
ínhúzódások** időszakában  
alkalmazható ápolási céllal.

**+ A és E vitamin**

**16% gyógynövény  
kivonattal**

**HIGIÉNIKUS TUBUSOS  
CSOMAGOLÁSBAN**

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

[www.biomed.hu](http://www.biomed.hu)



[biomed.kft](https://www.facebook.com/biomed.kft)

# Melegszik az idő, ROSSZABBODNAK a visszérproblémák

**Végre itt az igazi tavasz! Az idő egyre melegebb, ami jól tesz a szervezetünknek. De nem a visszereknek! A meleg lábdagadást, értágulatot okoz és nehéz érzetet kelt a lábunkban, ezért már most, a tavaszi napokban érdemes felkészülnünk.**

**A**kora nyári időt a visszérproblémákkal küzdők nem tartják a barátjuknak. Joggal, hiszen a meleg fokozza a vérkeringést, amely kitágítja az ereket, főként azokat, amelyek a vért szállítják vissza a szívhez. Erős kék színűk a bőrhöz való közelségük miatt, szabad szemmel is jól látható, nem beszélve az erősebb kidudorodásokról.

## Mitől alakul ki?

A visszereség kialakulására sajnos vannak hajlamosító tényezők, de ez nem jelenti azt, hogy megfelelő megelőzéssel, kezeléssel ne lehetne megakadályozni a kellemetlenségek súlyosbodását: a visszérgyulladás és a trombózt.

A visszérbetegség oka a visszerekben megnövekedett nyomás. Ha ez huzamos ideig tart, a vénák véráramlást szabályozó billentyűi elégtelenül kezdenek működni, a vér pangásnak indul a vénákban, amely a vénafal kitágulását eredményezi.

A nők hormonális változásai – kiemelten a várandósság időszaka – a túlsúly, az álló és/vagy ülő foglalkozások, a korral járó mozgásszegény életmód, az érfalak gyengesége és a vénabillentyűk elégtelen működése mind-mind hozzájárulnak a visszereség kialakulásához.

## Ezért rossz a meleg

Az érfalak gyengeségét és a vénabillentyűk elégtelen működését a meleg (idő, vagy víz) kifejezetten súlyosbítja. A meleg megnöveli a vénás nyomást, amitől az erekben felhalmozódnak a fehérvérsejtek, melyek a belőlük felszabaduló enzimek segítségével károsítják az érfalat. Ahogyan a meleg okozta nyomás a vénák tágulásával a normál billentyűműködést is gátolja.

## Mit tehetünk ellene?

A nyári meleget késleltetni nem tudjuk, ahogyan azt is kevesen tehetjük meg, hogy egész nyáron hűvösben legyünk. Ám ha ezekre figyelünk, jó eséllyel kerüljük el a visszérproblémák okozta kellemetlenségek súlyosbodását:

### BELSŐLEG:

1. A visszérproblémákkal küzdőknek melegben jó, ha akár napi 3-4 literre is emelik a folyadékbevitelüket (hiszen a folyadékhiányos, besűrsődött vér segíti a trombózis kialakulását).
2. Egyes antioxidánsok (pl. a heszperidin) feszesíthetik az érfalat, és vannak antioxidánsok (pl. a diosmin), amelyek gátolhatják a fehérvérsejtek felhalmozódását az erekben.
3. A tavaszi, nyári meleg láthatóan nem segíti a visszereség kezelését, hacsak nem annyiban, hogy egyre többször kerülhet a tányérunkra friss zöldség és gyümölcs, s a bennük lévő vitaminok és antioxidánsok csökkenthetik a vénák kitágulását (nem beszélve a kilóink csökkenésében játszott fontos szerepükről, amelyek szintén jótékonyan hatnak a visszereség kellemetlen tüneteire).

### KÜLSŐLEG:

1. A rendszeres, de nem megterhelő mozgás különösen fontos. Ilyenek a séta, a biciklizés, a hűvös vízben való úszás, vagy a kocogás és a kifejezett „visszértorna”.
2. Az álló munkát végzőknek rendszeres lábpihentetés és masszírozás ajánlott, az egész nap ülőknek pedig a lábfelpolcolás és a gyakori felállás javasolt.
3. Kompressziós harisnya viselése is jól tehet a visszeres problémákkal, hiszen a szorításával a véráram aktivitását segítheti elő a láb alsó részén.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

## VenoprotEP Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

### A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

nehézláb-érzése van,

vádlifeszület, fájdalmat érez,

éjszakai lábkragörccse fordul elő,

kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán

tünetei időült visszérbetegségre utalnak.

A forgalmazásról engedély jogosultja:

**EXTRACTUM PHARMA**  
Gyógyszeripari, Forgalmazási és Szaktanácsadó Rt.  
www.expharma.hu

1044 Budapest, Megyeri út 64.  
Tel: 06-1-233-4983  
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@expharma.hu

### A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az időült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmaz



**25** éve  
a magyar betegekért

**MAGYAR GYÓGYSZER**  
KOZDÓ A MULTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

EP, VENOPROT, 2018.11. Dokumentum készítés dátuma: 2018.11.20.

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

# Veszélyes hólyagok

## Mi az?

Fájdalmas hólyagok – általában az arcon –, amelyek fertőznek, és rossz közérzetet okoznak. A hideg, a meleg, a legyengült immunrendszer, a stressz, bizonyos ételek stb-stb. sok minden előhozhatja.

Igen, ez a herpesz, amit ha kijött, nem szabad kezeletlenül hagyni!

A herpeszes hólyagokat mindenki ismeri, jobb esetben máson látta, rosszabb esetben magán tapasztalta.

## A herpesz fájdalmas és veszélyes is

A herpesz egy olyan hosszan gyógyuló bőrelváltozás, amely fájdalmas és rendkívül fertőző. A kezdeti bőrpírt, égő és viszkető érzést, egyre növekvő, ragályos folyadékkal teli hólyagok megjelenése követi – főként az arcon (ajkakon és az orrtájékon, ritkább esetben a szem környékén), de megjelenhetnek a genitáliákon és a törzsön is. A hólyagok növekedése fájdalmas, kifakadásuk után a maradék seb felülfertőződésre hajlamos.

## Így fertőz

A hólyagokat a herpes simplex nevű vírus (HSV) okozza, így antibiotikummal nem lehet kezelni. A vírusok cseppfer-

tőzéssel, vagy fizikai kontaktus útján kerülnek a szervezetünkbe, és sajnos a legtöbben már gyermekkorunkban vírushordozókká válunk. Az idegpályákon lappangó vírusok azonban nem mindenkinél aktivizálódnak, azaz okoznak gyulladással járó, savós hólyagosodást a bőrfelszínen, s az aktivizálódás kiváltó oka is más-más mindenkinél. Érdemes ezeket a lehetséges okokat számba vennünk és megfigyelnünk, nálunk melyek okozhatják a bajt.

## Mi válthatja ki a herpeszvírus aktivizálódását?

### A leggyakoribb kiváltó okok:

- az immunrendszer legyengülése
- láz, fertőzés, vagy gyulladás a testben
- valamely étel vagy ital, amely a szervezet számára nem szimpatikus (pl.: erős fűszerek, olajos magvak)
- gyomorrontás
- lelki tényezők (stresszes állapotok, traumák, párkapcsolati problémák)
- erős napfény, UV-sugárzás
- hormonváltozás (pl. babavárás idején vagy a menstruáció alkalmával)
- fogászati kezelés



## Nagyon fontos kezelni!

A herpesz hólyagjait tilos kipukkasztani, hiszen az a továbbterjedésüket idézheti elő. A nem, vagy szakszerűtlenül kezelt herpesz komoly gyulladásokat okozhat a szervezetünkben, ezért semmiképpen sem szabad elbagatellizálni a gyógykezelést! Kezdetben gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő eljárások szükségesek, aztán jöhet a sebgyógyulást segítő kezelés. Legjobb, ha természetes, gyógynövényi hatóanyagokat tartalmazó szereket alkalmazunk.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

# carbosan®

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

Ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus okozta gyulladás –, valamint szájnyálkahártya-fekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.



Az ajkakon, a szájban jól tapadó, színtelen, diszkrét géll. Ha panasza nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!

## AFTA



szájüregi sérülések: fogsabályzó, törött fog, elharapott ajak, ételek okozta sérülések



ételallergia vagy érzékenység



hiányállapotok: diéta, B12-vitamin hiány, vas-, folsav-, cinkhiány, gyenge immunrendszer



stressz



hormonális változások: menstruáció, serdülőkor



öröklődő hajlam

## HERPESZ



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer! • [www.satco.hu](http://www.satco.hu) • [www.carbosan.hu](http://www.carbosan.hu)

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



# 10 plusz 4 tipp, hogy nyáron is egészséges legyen a lábunk

**Jön a jó idő, le lehet dobni a zárt cipőt, helyette papucsot, szandált húzni, uszodába, strandra menni. Végre nem kell annyit aggódni egész nap zokniba bújtatott lábunk állapota miatt. Vagy mégis?**

**J**ó, ha tudjuk, hogy tavasszal és nyáron sem hanyagolhatjuk el lábainkat, lábujjainkat, lábkörmeinket. Az évnek ebben a szakában is számos olyan kockázati tényező van, ami miatt érdemes figyelmet fordítanunk a lábápolásra. Ehhez próbálunk pár hasznos tippel szolgálni.

Noha alapvetően minden nemű és korú embernek érdemes szem előtt tartani lába állapotát, egyes csoportok – például a cukorbetegséggel élők – kiemelt kockázatoknak vannak kitéve. Szakemberek szerint náluk akár 25 százalékkal nagyobb is lehet a kockázata a gombás fertőzések kialakulásának, ezért nekik még különösebb gondot kell fordítaniuk a lábaikra.

## Alapszabályok:

- 1** Mossunk gyakran lábat. Amikor sokszor viselünk zokni nélkül nyitott lábbelit, könnyebben beszennyeződik lábfejük: a melegben megizzad, rátapad az út pora. Mossuk meg rendszeresen langyos szappanos vízzel, de ne áztassuk, mert akkor felpuhul a bőr, és elveszítheti természetes olajos védőrétegét.
- 2** Mosás után alaposan szárítsuk meg, különös figyelmet fordítva a lábujjak közére, ahol a nedves, meleg környezet kedvező feltételeket teremt a különböző gombás fertőzéseknek.
- 3** Hidratáljuk a bőrt a lábfejükön, lábszárunkon is, de a lábujjaink között ne kenjük! Távolítsuk el a bőrkeményedéseket, de óvakodjunk attól, hogy az alattuk fejlődő friss bőrt megsértsük!
- 4** Rendszeresen vágjuk lábkörmeinket. Használjunk megfelelő körömvágót, vágjuk a körmöt egyenesen, és ne kerékszük le a széleit, mert könnyen benövéshez vezethet.
- 5** Óvjuk a lábunkat a közösségi terekben! Viseljük strandpapucsot az uszodában, a strandon, a fitnessztermek tusolójában, öltözőiben, ezzel is csökkentve az esélyét annak, hogy gombás vagy szemölcsöt okozó vírusfertőzéseknek tegyük ki a lábunkat.
- 6** Ne hordjunk mindig csak strandpapucsot! Ezek a lapos, könnyű gumipapucsok nem tartják meg a lábunkat, ha sokat hordjuk, talp-, boka-, sarokfájás lehet az eredmény.

**7** Ha zoknit viselünk, minden nap húzzunk tisztát, főként a melegebb napokon! Lehetőleg olyat válasszunk, ami legalább 70 százalékban természetes eredetű anyagból készült: pamutból, bambuszból vagy gyapjúból.

**8** A lábszag hátterében nem csak a túlhasznált vagy nejlonzokni állhat. Ha naponta cseréljük természetes anyagokból készült zokninkat, és mégis szaglik a lábunk, lehet, hogy bakteriális vagy gombafertőzést kaptunk. Ilyenkor célszerű lehet bőrgyógyász szakorvoshoz fordulni.

**9** Igyunk elég vizet, és ügyeljünk a megfelelő sóbevitelre. Ez nem csak általában tesz jót az egészségünknek, de csökkenti az esélyét, hogy a melegben a szervezetünk lecsökkent elektrolitszintje miatt megduzzadjon a lábunk.

**10** Érdemes odafigyelni arra, hogy lehetőleg ne a legnagyobb napsütésben járjunk nyitott lábbeliben, hogy megelőzzük bőrünk leégését. Igen, lábfejük bőre is le tud sülni, biztos láttunk már olyan embert, akinek mezítláb is ott volt a lábán szandáljának, papucspántjának nyoma. Jó, ha megválogatjuk azt is, hol sétálunk pucér lábbal: uszodákban, strandokon könnyen kellemetlen fertőzéseket szedhetünk össze.

## ÉS MIT TEGYÜNK, ha már megtörtént a baj?

### 1 GOMBÁS FERTŐZÉSEK

A nyári fokozott izzadás és a túlzott nedvesség kedvez a láb- és körömgomba kialakulásának. Ha gyanús tüneteket észlelünk a lábunkon – például a köröm elszíneződése, viszketés a lábujjak között, kellemetlen szag – használjuk a megfelelő gomba elleni krémet, vagy forduljunk szakorvoshoz. Kerüljük a túl szoros lábbeliket, viseljük papucsot az uszodákban, edzőtermek öltözőiben.

### 2 KISZÁRADT LÁB

Ez elsősorban téli probléma, de többen szenvednek tőle nyáron is. Megoldása egyszerű: hidratáló krémmel kenjük be a lábunkat, lehetőleg tusolás után, és csakis szárazra törölt bőrre. Lábujjaink között lehetőleg ne kenjük be!

### 3 KIREPEDEZETT BŐR

A talp bőrének repedezettsége könnyen lehet, hogy valamilyen fertőzést jelez. Ez lehet gombás, de bakteriális is. Ha fájdalommal jár, vagy a repedezettség terjed, akkor lehetőleg rövid időn belül forduljunk bőrgyógyászhoz. Enyhébb esetben a hidratáló krém segíthet.

### 4 TYÚKSZEMEK, BŐRKEMÉNYEDÉSEK

Ezek hátterében többnyire kidörzsölődés, erős nyomás, szoros cipő, helytelen járás állhat. Kezelésükre számos könnyen hozzáférhető patikaszer létezik, de sok ember nehezen különbözteti meg egymástól például a szemölcsöt és a tyúkszemet. Előbbi jellemzően vírusfertőzés okozza, kezeléséhez bőrgyógyász szakorvos szükséges.

Ballai Vince

# EXO

Medibrush 2 in 1

körömcsetelő



-ben hatással  
körömgombára!



0EX01447/04.19

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Hungária Kft. · 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. · Tel.: +36 1 430 2890 · [www.sandoz.hu](http://www.sandoz.hu)

Enyhébb körömgomba-fertőzés esetén javasolt,  
súlyosabb fertőzéskor forduljon kezelőorvosához.

Gyógyászati segédeszköznek is minősülő orvostechnikai eszköz.

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



# Ezekkel a szembetegségekkel vigyázzon 50 felett

Világszerte 1,3 milliárd ember él valamilyen szembetegséggel, 80 százalékuk esetében megelőzhető lenne a látásromlás, ami a kor előrehaladtával egyre nagyobb eséllyel lép fel. A közepes vagy súlyos látáskárosultak 65, a vakoknak pedig 82 százaléka 50 éven felüli.

**E**z Magyarországon is hasonlóan alakul, míg a gyermekek közül csak minden huszadiknál diagnosztizálnak szembetegségeket, 45 év fölött már nagyjából minden negyedik ember, 75 év felett pedig majdnem minden második szenved valamilyen szembetegségben, a nők ráadásul jellemzően minden korosztályban nagyobb arányban. Pedig az időskori szembetegségek nagy része megfelelő elővigyázatossággal és táplálkozással megelőzhető lenne.

## A látásromlás vezető hét oka világszerte a WHO szerint:

- a nem korrigált fénytörési hiba;
- a szürkehályog;
- a korrall járó makuladegeneráció;
- a glaukóma (zöldhályog);
- a diabéteszes retinopátia;
- a szaruhártya homályossága;
- a trachoma.

Ezek közül több előfordulhat a fiatalabbak körében is, de vannak köztük olyanok, amik kimondottan idősebb korban, többnyire 50 éven felül jönnek elő. Ezek eleinte talán csak kényelmetlenséget, később közepes vagy súlyos látásromlást, sőt akár vaktságot is okozhatnak. A fenti felsorolás közül nézzük meg hát ezeket!

## A leggyakoribb betegségek

• **A szürkehályog, vagy cataracta** a szemlencse elszürkülését jelenti. Ez a vaktság leggyakoribb oka. Két fajtája van, a veleszületett, ami még a méhen belül alakul ki (feltehetően az anya valamilyen vírusfertőzése miatt) illetve az időskori szürkehályog, amitől a 65-75 év feletti fele szenved. Kialakulásában több tényező is közrejátszhat, mint a cukorbetegség, környezeti hatások (pl. UV-sugárzás), hormonális és örökletes tényezők. Gyógyítható, enyhébb esetben szemüveggel, súlyosabb esetben műtéttel: az elszürkült szemlencsét

A szem számára hasznos, jelentős mennyiségű zöld és sárga festékanyagot tartalmazó növények: saláta, spenót, kelkáposzta, zöldpetrezselyem, répa, kukorica, sütőtök. Érett sajtok, citrusfélék, növényi olajok, olajokban gazdag növények.

eltávolítják és mesterséges, jellemzően szilikon lencsével pótolják.

• **A zöldhályogot vagy glaucomát** a szemben lévő folyadék, a csarnokvíz nyomásának megnövekedése okozza. Ez kedvezőtlen hatással van az ideghártyára és a látóideg végződésére, az ott lévő idegsejtek pusztulását okozza. Kialakulásának hátterében több tényező lehet: genetikai hajlamosság, érszűkület, magas vérnyomás, cukorbetegség, dohányzás, alkoholfogyasztás, szemsérülés, szteroidos gyulladáscsökkentők. Maradandó károsodást okoz. Nem gyógyítható, de időben felismerve kezelhető. Negyven éves kor felett ajánlott rendszeresen szemészhez járni, aki még időben kiszűrheti az amúgy alattomosan kialakuló betegséget.

• **A diabéteszes retinopátia a retina károsodását jelenti**, amit az érrendszer magas vércukorszinttel járó elváltozásai váltanak ki. Az elzáródó erek mögött újabb, de sérülékeny erek jönnek létre, amik könnyen elrepednek, majd a szem bevérik, és akár gyors látásvesztés is kialakulhat. A diabéteszes retinopátia a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők közel harmadánál előfordul, de megelőzhető és kezelhető. A megelőzésnél a legfontosabb a rizikófaktorok kezelése: a helyes vércukorszint beállítása gyógyszerekkel, a dohányzás elhagyása és a megfelelő diéta.

• **Makuladegeneráció, vagyis sárgafoltosorvadás.** A sárgafolt az éleslátás helye, a betegség során az itt lévő

Szembetegségek előfordulása a különböző korcsoportokban (2015)



Az életkor előrehaladtával a szembetegségek egyre gyakoribbak

különböző sejtek károsodnak, jellemzően az ezeket tápláló erek elmeszesedése miatt. Eredménye látásromlás de akár vaktság is lehet. A leggyakoribb fajtája a korhoz kötött makuladegeneráció, a fejlett országokban az 50 év felettiiek megvakulásának leggyakoribb okaként tartják számon. Kiváltó okai genetikai és különböző életmódbeli sajátosságokra is visszavezethetők. Utóbbiak közé tartozhat a dohányzás, a túlzott és erős napfény vagy a vitamin-szegény étrend. Megelőzése ennél fogva sikeres lehet a dohányzás elhagyásával, és a megfelelő étrenddel: friss zöldségek, vitaminkészítmények, specifikus étrendkiegészítők fogyasztásával.

## Fontos az életmód

Ahhoz tehát, hogy idősebb korunkban is egészségben megőrizhessük szemünk világát, érdemes odafigyelnünk életmódunkra, általános egészségügyi állapotunkra is. Rendszeresen ellenőrizzük vérnyomásunkat, kezeltesdük cukorbetegségünket, jó minőségű nap-szemüveggel óvjuk szemünket a nap ultraibolya sugárzásától, hagyjuk el a dohányzást, a túlzott alkoholfogyasztást, igekezzünk minél többet mozogni!

És persze figyeljünk oda étrendünkre. Szemünk egészségének megőrzéséhez számos mikrotápanyagra van szükségünk. Ilyenek a cink, az A-, C-, E-vitamin, a lutein, a zeaxantin és az omega-3 zsírsavak. Érdemes tehát ezeket tartalmazó élelmiszereket fogyasztani, és fontos, hogy étkezzünk minél változatosabban. Ez persze nem mindig sikerül, ilyenkor jól jönnek a különféle multivitamin-készítmények, vagy étrend-kiegészítők. Utóbbiak közül már készítenek olyat, aminek hatóanyagait kimondottan látásunk egészségének megőrzését szem előtt tartva válogatták össze.

Ballai Vince



# FÁRADT, SZÁRAZ SZEMEK? ÉGŐ, SZÚRÓ ÉRZÉS? NÉZZEN FRISS SZEMMEL A VILÁGRA!

**GYÖZZE LE  
A SZEMSZÁRAZSÁG  
KELLEMETLEN TÜNETEIT  
ARTELAC  
SZEMCSEPPEL!**



A **BAUSCH+LOMB** ajánlásával.

Az Artelac szemcseppek gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszközök.  
További információ: Valeant Pharma Magyarország Kft., 1025 Budapest, Csatárka út 82-84. Tel: 1-345-5900  
ART-KN-HU-1809-01 | Lezárás dátuma: 2018.09.15.

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

## Az utazók betegségei

**Amikor nyaralásunkat tervezzük, érdemes azt is átgondolni, hogyan védekezzünk az egészségügyi kockázatok ellen. A klímaváltozás miatt pedig még azok is találkozhatnak új betegségekkel, akik itthon maradnak.**

**A**tavasz eljövetelével, a nyár közeledtével egyre inkább felbolydul az élővilág. Ez nem csupán a költöző madarakat, a téli álomból ébredező barna medvét, egyes mókuskéleket, hullóket, rovarokat, érinti, hanem minket, embereket is. Amellett persze, hogy mind többen hódolnak különböző havas sportoknak, utaznak távolabbi egzotikus országokba a téli hónapok alatt, azért a legtöbben még mindig a melegebb hónapokra tervezik a hosszabb kirándulásokat, választanak távolabbi utazási célpontokat. Vannak, akik ad hoc döntenek, a last minute utakban bíznak, vannak, akik hosszasan tervezgetnek. A közlekedést forradalmasító repülés és az egyre kiterjedtebb autópálya-hálózat révén mind gyorsabban eljutunk a világ bármely részére. Az asztrológusok az univerzum tágulásáról értekeznek, ám számunkra, belátható/felfogható távolságon belül egyre „zsugorodik” a világ.

### Új betegségek jelenhetnek meg

Az elmúlt időszakban mind többet hangoztatott fogalmakká váltak a klímaváltozás, globális felmelegedés, üvegházhatás – melyek az előrejelzések szerint sajnos egy-két emberöltőn belül radikálisan megváltoztathatják mai megszokott életterületünket – lehetővé teszik most még távolinak tetsző kórokozók elterjedését, adaptációját akár a mérsékelt égöv országaiban, így hazánkban is. Ebben nagy szerepet játszanak az úgynevezett vektorok – legtöbb esetben bizonyos szúnyogfajok (moszkítók), rágcsálók, denevérek –, melyek az északabbi országokban is honossá válnak a felmelegedés, a változó éghajlati viszonyoknak köszönhetően. Egyes betegségek csak emberről emberre terjednek,

leggyakrabban cseppfertőzéssel, vannak melyek fertőzött ételek, víz révén. Mások az úgynevezett zoonózisok közé tartoznak, vagyis állatról emberre terjednek.

### A megelőzés fontossága

Az „utazók betegségei” közé tartozik számos megbetegedés, mint a morbilli (kanyaró), zika, ebola, dengue, chikungunya, polio, kolera, malária, madárinfluenza, sárgaláz, hastífusz vagy például a TBC. Egyes kórokozókkal szemben már rendelkezünk védőoltással, viszont sok ellen még sajnos nem. Az akutan fel-lángoló betegségek közül sok azonnali tüneti terápiát igényel a maradandó károsodás kivédése, adott esetben a halálozás rizikójának csökkentése érdekében. A fenti patogének leginkább Dél-Kelet Ázsiában, Közép- és Dél-Amerikában, a Közép-Keleten, Afrikában és az Óceániai térségben honosak, de egyesek megbetegíthetik Észak-Ameri-

Minden olyan esetben, amikor utazásunk valamely távoli afrikai, közép-dél-amerikai, óceániai vagy ázsiai országba irányul, kellően tájékozódjunk az adott régióra jellemző betegségekről. Adott esetben vegyük fel az ajánlott vagy kötelező védőoltásokat, gondoskodjunk a megfelelő prevencióról, vigyünk magunkkal gyógyszereket (láz- és fájdalomcsillapítót), vitaminokat, probiotikumot, elektrolit tartalmú készítményeket melyek az egészségügyi szolgálat által nyújtotta segítségig csillapítják az egyes betegségek által kiváltott akut tüneteket.

ka, vagy Dél-Európa lakosságát, illetve azon turistákat is, akik időszakosan tartózkodnak az adott endémia által érintett országban.

A prevenció nagy jelentőséggel bír, fontos az utazás megtervezésekor a fertőzéssel sújtott területek elkerülése, a moszkító-háló, zárt ruházat, maszk, kesztyű viselése, hatékony rovarirtó szerek használata, megelőző gyógyszeres kúra – például a malária veszélye esetén –, és a védőoltások felvétele.

A tünetek jelentkezése esetén sokszor azonnali kezelés szükséges. Különösen fontos a rehidráció (folyadék és ionpótlás), láz-, fájdalomcsillapítás, antivirális szer, a másodlagos bakteriális fertőzés kivédése céljából antibiotikus kezelés elkezdése.

### Orvoshoz kell fordulni

Ezen kórokozók által kiváltott betegségek sok esetben igen kiterjedt szervi érintettséggel járnak, úgymint bőr, izületi, légzőszervi, gyomor-bélrendszeri, vagy akár idegrendszeri. Sokféle tünet, mint pl. bőrkiütések, láz, hasmenés, hányinger/hányás, fejfájás/migrén, izületi- és izomfájdalom, izomgörcs (elektrolitzavar), légzési nehezítettség, fokozott vérzékenység (nyálkahártya, bőr), súlyosabb esetben akut veseelégtelenség, sokkos állapot jelezheti megbetegedésünket. Utazásunk során váratlanul jelentkező markáns tünetek előfordulása esetén azonnal orvosi segítséget kell kérni a helyi egészségügyi szolgáltatótól, részben a kórokozók kimutatása és a betegség diagnózisa céljából, részben az adekvát kezelés minél gyorsabb megkezdése érdekében.

Dr. Péter Endre  
szakorvos



# SODIORAL INULINNAL

ÁSVÁNYI ANYAGOKAT ÉS  
PREBIOTIKUMOT TARTALMAZÓ,  
NARANCS ÍZŰ  
REHIDRÁLÓ GRANULÁTUM

**ALKALMAS** a fokozott folyadékvesztés, hasmenés, hányás, láz,  
erős fizikai igénybevétel esetén  
a szervezetben felborult ásványi anyag egyensúly normalizálására.



**HATÉKONY** sportolók számára és túlzott izzadás esetén is  
(750 ml vízben 1 tasak).



Inulin tartalma **ELŐSEGÍTI** az ásványi anyagok és  
a víz felszívódását, a bél normális baktériumflórájának működését.



**KELLEMEZ** ízhatás.



**GYORS**, tökéletes rehidráció, normális bélflóra és bélműködés!

**KERESSE  
A GYÓGYSZERTÁRÁKBAN!**

Adagolás:  
egy tasak tartalmát  
250 ml vízben oldva  
(8x8 g-os tasak/doboz)



Forgalmazó: VIVA PHARMA KFT. • 1097 Budapest, Nádasdy u. 10. I. em. D116.  
Gyártó: CA.DI.GROUP S.R.L. • Via Pieve Tesino, 75-00124 • Rome, Italy



„A fiamon látom, hogy a mindennapi stressz és a súlyfelesleg nem tesz jót a közérzetének, így a párkapcsolatának és a munkájának sem. Hallottam a metamorf masszázsról, ami csodát tehet az emberrel, önbizalommal teli, optimistább lesz. Mit tanácsol, milyen sűrűn kellene alkalmazni?”



Válaszol:

**Pataki Csaba**  
reflexológus-  
természetgyógyász  
FitMED Gyógytorna és  
Manuálterápia  
Rendelő

A túlzott stresszt sajnos a mai világban nem tudjuk elkerülni, egyetlen lehetőségünk van: ártalmatlan hatását csökkenteni. Erre, illetve a lelki blokkok oldására számtalan módszer áll rendelkezésünkre. Közülük az egyik legegyszerűbb, amely mégis rendkívül hamar eredményre vezet: a metamorf masszázsa. Neve a „metamorfózis” görög szóból ered, jelentése átváltozás, átalakulás. Már a sámánok is alkalmazták ezt a speciális technikát, melynek során mechanikai úton a lábfejen, a kézelen, a koponyán és az arcon végrehajtott finom érintésekkel értek el energetikai hatást. A reflexológiához annyiban kapcsolható, hogy ezek az érintési pontok a gerinc zónáinak felelnek meg, a lelki blokkok

pedig a gerinc mentén „rakódnak le”. A metamorf masszázs tehát egy olyan kezelés, amelynek során a páciens eljuthat egy a magzati léthez hasonló állapotba, ahol lehetősége van arra, hogy tudatalattijából kioldódjának a különböző traumák (sokk, megaláztatás, lelki fájdalom, szeretethiány stb.). Ennek jótékony hatása megjelenik a mindennapi életben, javul az életkedv, eltűnnek a gátlások, frusztrációk, komor és haragos gondolatok, nyomasztó érzések. Nő az önbizalom, nyitottabbá, oldottabbá, jókedvűbbé, életerősebbé válunk.

Selye Jánostól tudjuk, hogy nem maga a stressz a fontos szempont, hanem az, hogy arra hogyan reagálunk. Ha megtanulunk lazítani, amiben szintén segít a metamorf masszázs,

fel fogjuk ismerni a stressz fenyegető hatásain túl az ösztönző és kreatív irányba terelő vonatkozásait is.

A túlsúly lelki hátterében a bizonytalanság áll, ami miatt az ember el akarja magát szigetelni egy zsírréteggel a külvilágtól, hiszen úgy érzi, védelem kell neki. A metamorf masszázs segítségével a kezelt személy megsza- badulhat ezen védekezés szükségességétől, a mozgással kiegészített diéta így tényleg hatékonyvá válik majd, a talpmasszázs pedig segít az idegrendszer megnyugtatásában, a belső szervek működésének javításában.

Javaslatom: metamorf masszázs heti 1-2 alkalommal, talpreflexmasszázs pedig 1 vagy 2 hetente egyszer, ami az eredményesség függvényében később ritkítható.



Az áprilisi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/b, 3/b.

A HERBioticum ajándécsomagot Zombori László nyerte Budapestről.

Kedves Olvasóink!

A Gyógyhír Patika webáruháza, a

**gyogyline.hu**

jóvoltából a képen látható ajándécsomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket 2019. május 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

## KVÍZ – MÁJUS

- Igaz-e, hogy a melegebb hónapokban védekezni kell a kullancsok ellen Magyarországon?
  - igen
  - nem
  - telén kell ellenük védekezni
- Minden kullancs betegséget terjeszt?
  - igen
  - nem, csak a fertőzöttek
  - csak azok, amelyek tölgyerdőben vannak
- Probléma-e, ha a kullancs feje beszakad eltávolításkor?
  - igen
  - nem
  - csak ha már nagyon nagy a kullancs, amikor eltávolítjuk



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu

# Hunyadi János gyógyvíz

## ...a gyors hashajtó

**Beszéljünk nyíltan  
a székrekedésről!**



A székrekedés, mint anyagcsere betegség ma már népbetegség. Elképzelni sem tudjuk, hány ember életét keseríti meg a székrekedés, mert általában ezzel a panasszal a legtöbb beteg nem fordul orvoshoz. Ez az állapot azok közé a témák közé tartozik, amik tabunak számítanak a társaságban, pedig nem kellene, hogy egy olyan állapot miatt szenvedjünk, amire a hashajtó típusú gyógyvizek formájában kitűnő megoldás létezik.

A Hunyadi János gyógyvíz a legmakacsabb székrekedést is megszünteti, és emellett megelőzi a székrekedés okozta aranyér kialakulását, ill. a székletrendezés által elősegíti a gyógyulását. Alkalmazható **esetenkénti hashajtásra**, illetve **makacs székrekedés esetén kúraszerűen**.

*„90 éves asszony vagyok, 26 éves korom óta szenvedek egy népbetegségben, mely az orvosok szerint sem gyógyítható. Hogy milyen sugallatra, de Hunyadi vizet kértem a gyógyszertárban, ...megvettem. Azóta 1 dl-t iszom reggelente, s nekem a csodával határos módon kínzó betegségem megszűnt. Szeretném, ha az a sok százezer ember tudna a gyógyvíz jó hatásáról. Mi tegyek?”*

*(Özv. Nitsek Jánosné, Mosonmagyaróvár)*

Kapható az élelmiszerboltokban, gyógyszertárakban, gyógynövény boltokban.

Bővebb információ: [www.medaqua.hu](http://www.medaqua.hu), 37/316-480

Forgalmazza: Medaqua Kft. 3200 Gyöngyös, Keleti Karácsondi köz 1.



# FÁRADT?

NEM FÁRASZTÓ MINDIG  
FÁRADTNAK LENNI!

## FLORADIX® KRÄUTERBLUT® SZIRUP

Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal

### A FLORADIX KRÄUTERBLUT szirup tulajdonságai:

- A benne lévő **vas**, valamint a B<sub>6</sub> és a B<sub>12</sub>-vitaminok **hozzájárulhatnak a normál vörösvérsejt-képződéshez**
- A vas(II)-glükonáttól származó szerves kötődésű vas, a B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminok jótékony hatással lehetnek a **fáradtság és kifáradás csökkentésére**, valamint a **normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokra**
- A C-vitamin fokozza a **vas felszívódását**
- A tápanyagokat már oldott formában tartalmazza, ezért könnyen bevehető
- **Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószer, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt**
- **Vegetáriánusok** számára is alkalmas
- **Különösen előnyös nőknek**, beleértve a várandós és szoptató anyákat, **gyermekeknek**, serdülőkorúaknak, **idősebbeknek**, betegségből lábadozóknak, **sportolóknak** és aktív életmódot folytatóknak

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelheti honlapunkon.

Az étrend kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.  
OÉTI szám:  
7521/2010



**Salus**  
...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza: **Sal-Bert Kft.**  
További információért keressen bennünket az alábbi elérhetőségeinken:  
Tel./Fax: 36/431-001, Mobil: 20/539-2066  
Web: [www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)  
E-mail: [salbert@gyogy-salbert.hu](mailto:salbert@gyogy-salbert.hu)

## Mikor figyeljünk oda fokozottan a vasbevitelre?

Mindenki tudja, hogy a vasra nagy szüksége van a szervezetnek. Fontos szerepet játszik a szervezet oxigénellátásában: a vörösvértestek festékanyaga, a hemoglobin felépítéséhez elengedhetetlen, kulcsszerepe van tehát a vérképződésben, és az izmokban található másik oxigénszállító fehérje, a mioglobinnak előállításához is szükséges.

**H**a a szervezetünkben nincs elegendő vas, akkor csökken a vér oxigénszállító képessége, légszomj alakul ki, a légzés szaporábbá válik, a szív gyorsabban ver. Hosszabb távon ez jelentősen megterheli a szervezetet, fáradékonyság lép fel, súlyosabb esetben vérszegénység alakulhat ki. Ezt megelőzendő érdemes elegendő vasat fogyasztanunk. **De mennyit is?**

Vasigényünk függhet attól, melyik nemhez tartozunk, mennyi idősek vagyunk, milyen életmódot folytatunk, milyen az egészségügyi állapotunk.

Csecsemőknél a szoptatás végének időszaka kockázatos vasbevétel szempontjából. Az anyatejjel ugyanis – amennyiben az édesanya odafigyel saját vasbevitelére (ami terhesség alatt 30, szoptatás ideje alatt 20 milligramm naponta\*) – elegendő vashoz juthat. A hozzátáplálás kezdetekor már a gyermek külön vasbevitelére is figyelni kell. Az ajánlott napi adag ebben az időszakban egészen 7 éves korig napi 8 milligramm.

A bakfisoknál kezd eltérni nemek szerint a szervezet vasszükséglete. A lányoknak jellemzően nagyobb mennyiségre van szükségük, elsősorban a nemi érés során és azt követően. A rendszeres menstruációk miatt ugyanis jelentősebb mennyiségű vért veszítenek, és a pótlásához elengedhetetlen a megfelelő mértékű vasbevétel. A lányoknak és fiatal nőknek jellemzően 25 százalékkal több vasat kell bevinniük, mint a hasonló korú fiúknak (napi 15, illetve 12 milligramm).

A szervezet kifejlődése után a férfiak már kevesebb vassal is beérik, 20 éves kor környékén elég nekik a nőknek ajánlott napi vasbevétel kétharmada is (nők: 15, férfiak: 10 milligramm). A terhesség és szoptatás idején ez a különbség aztán háromszorosra emelkedik a nők javára (lásd fentebb). A két nem vasigénye majd a menopauzát követően válik ismét hasonlóvá, 50 éves kor felett egyaránt napi 10 milligrammot érdemes fogyasztanunk.

Minden életkorban előfordulhat azonban, hogy életmódunk, vagy egészségügyi problémáink miatt nagyobb mennyiségű vasra van szükségünk. A rendszeresen megterhelő fizikai munkát végzőknek vagy a sportolóknak is többet kell bejuttatni a szervezetükbe. Ugyancsak oda kell figyelniük a megfelelő vasbevitelre azoknak, akik számították étrendjükben a húst (vas ugyanis leghatékonyabban húsból tud felszívódni). Idősebb korban, jellemzően 65 éves kor felett, a különböző gyulladáscsökkentő betegségek, veseproblémák, nem megfelelő táplálkozás miatt növekedhet meg a szervezet vasigénye.

**Ezt a megnövekedett igényt magas vastartalmú ételek fogyasztásával elégítjük ki:** a húsközül a vörös húsokat és a belsőségeket érdemes fogyasztani, a zöldségek és gyümölcsök közül a spenót, a sóska, a kelkáposzta, a hüvelyesek, és az aszalt gyümölcsök tartalmaznak jelentősebb mennyiségű vasat. Előfordulhat azonban, hogy a kiegyensúlyozott, vegyes étrend mellett is vaspótlásra van szükség. Manapság már elérhetőek olyan étrend-kiegészítők is, melyek természetben előforduló formában, de koncentráltan tartalmazzák ezt az élethez oly fontos elemet.

Ballai Vince

\*a napi bevitteli értékek a német, az osztrák és a svájci táplálkozástudományi intézmények ajánlásain alapulnak.  
<http://www.sgs-sn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/nahrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>



# Ha csíp, ha viszket – rovar okozta kellemetlenségek

**Kipirosodó, megduzzadó bőr, jellegzetes kinézetű púp, erős viszketés – strandszezonban a legtöbben előbb-utóbb találkozhatnak a rovaresípés kellemetlen következményeivel. A tünetek pár napon belül általában elmúlnak, mégis okosabb felkészülni a csípések azonnali kezelésére, hogy ne kelljen a tervezettnél hamarabb befejezni a pihenésre szánt napot.**

**M**agyarországon nem kell mérgező állatok csípésétől-harapásától tartanunk, de a méhek és a darazsak veszélyesek lehetnek: egyrészt, mert egyes fajaik csípése mérgező, másrészt a mérget nem tartalmazó csípés is sokaknál vált ki allergiás reakciót. Ennek legsúlyosabb formája az úgynevezett anafilaxiás sokk, ami akár életveszélyes állapotot is előidézhet – ha ennek tünetei jelentkeznek, haladéktalanul kérjünk orvosi segítséget. (Lásd erről *keretes anyagunkat*.) Egyszerűbb felkészülni a szúnyog-, bögöly- vagy bolhacsípésre, tenger mellett nyaralóknak pedig akár a medúzák okozta kellemetlenségekre is.

A piacon elérhető, a rovaresípés kellemetlen tüneteit enyhítő termékek széles kínálatából ki-ki megtalálhatja az igényeinek megfelelőit. Léteznek például olyan készítmények, amelyek zömmel természetes összetevőkből készültek, illetve olyanok is, amelyeket a gyermekek speciális igényeinek megfelelően fejlesztettek ki.

Bár nehéz megállni, hogy megvakarjuk a viszkető bőrfelületet, a szülők mindenképp magyarázzák el gyermekeiknek: a vakarással esetleg csak rontunk a helyzeten, hiszen az így keletkező hámsérülések felülfertőződhetnek. Némelyik rovarriasztó használata után pedig nem tanácsos a napra menni – ezeket a szempontokat érdemes figyelembe venni, mielőtt kiválasztjuk a nekünk megfelelő készítményt.

## Nálunk csak kellemetlen

Még egy dolgot fontos tudni: hazánkban a rovaresípések többnyire csak múló kellemetlenséget okoznak, ám a világ kevésbé szerencsés részein komoly közegészségügyi kockázatot jelentenek. Az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization, WHO*) állásfoglalása felhívja a figyelmet, hogy a maláriát, a dengue-, a chikungunya-, a nyugat-nílusi-, a Rift-völgyi és a sárgalázat előidéző kórokozók rovaresípéssel terjednek. A WHO szakemberei szerint ezért minden korosztálynak fontos védekeznie, ha olyan helyre utaznak, ahol számolni kell a felsorolt betegségek kockázatával.

A szervezet ajánlása azt javasolja, hogy utazás előtt tájékozódjunk, milyen rovarirtók és riasztók, szúnyogháló, védőruházat, illetve védőszemüveg használatával csökkenthetjük a fertőzés kockázatát. A magyar utazóknak indulás előtt érdemes felkeresniük az Országos Epidemiológiai Központ honlapját ([oek.hu](http://oek.hu)), ahol a Keresés mező segítségével tájékozódhatunk a felsorolt megbetegedések előfordulásáról, kórokozóiról, tüneteiről, kimutatásáról, kezeléséről, és a megelőzési lehetőségekről.

Pap György

[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)

## Anafilaxiás sokk – tünetek

- sápadtság
- nyirkos bőr
- szapora légzés/pulzus
- verítékezés
- bágyadtság
- öntudatvesztés

## Adatok

A szúnyogok az emberre legveszélyesebb állatok közé tartoznak, egyes betegségek terjesztésével évente több millió halálesetet felelősek. 2015-ben például egyedül a malária 438 000 halálesetet okozott; a dengue-láz előfordulása világszerte pedig az elmúlt 30 évben 30-szorosára nőtt.

(Forrás: WHO-statisztikák.)

IN VITRO  
KUTATÓ-FEJLESZTŐ KFT.

## ANTIVAKARIN® krém

**Otthon ne hagyj, mert aztán vakarózhatsz!**

- Viszketés csillapítására, megszüntetésére.
- Kiváló, szúnyog-, rovaresípések, medúza, csalán, vagy allergia által kiváltott fájdalmas viszketés enyhítésére!
- Gyermekeknek különösen ajánljuk!



## PLERUDIN® sarokbalzsam

- Összetevői kiváló hatást fejtenek ki a bőrkeményedések puhítására, a repedezett talp és sarok bőrének ápolására.



## PLERUDIN® tableta 100 db-os

- PLERUDIN® citrus flavonoidot, szőlőmagkivonatot, resveratrolt, vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő tableta.



Kaphatók a patikákban, bioboltokban és az [invitro.hu](http://invitro.hu) WEBSHOPBAN!

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.  
Webshop: [www.invitro.hu](http://www.invitro.hu), E-mail: [info@invitro.hu](mailto:info@invitro.hu),  
Infolételem: 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig



# AZ ÉV GYÓGYSZERÉSZE

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Magángyógyszerészek Országos Szövetsége koordinálásával a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság és a Magyar Gyógyszerészi Kamara - a Roche Magyarország Kft. támogatásával - célkitűzéseiknek megfelelően immár kilencedik alkalommal pályázati felhívást tettek közzé az „Év Gyógyszerésze” cím elnyerésére.

### A pályázat célja

Az „Év Gyógyszerésze” díjat és kitüntetett címet elnyert gyógyszerésznek országos nyilvánosságot és kiemelkedő szakmai rangot adni munkájához, elismerve annak követésre méltó minőségét. A kiírók olyan gyógyszerészt kívánnak elismerésben részesíteni, aki példát mutat kiemelkedő szakmai teljesítményével, hatékony megoldások alkalmazásával és betegközpontú szemléletével a gyógyszerészi gondozásban, a gyógyszerellátásban és a gyógyszerfejlesztésben egyaránt.

### A pályázat menete

- Ezúton szeretnénk felkérni, hogy a [www.evgyogyszeresze.hu](http://www.evgyogyszeresze.hu) oldalon szavazatával jelölje meg azt a gyógyszerészt, vagy gyógyszerészeket, akik véleménye szerint méltóak lehetnek az Év Gyógyszerésze megtisztelő cím elnyerésére. Szavazatait postai úton a következő címen adhatja le: Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert utca 5-7.
- A szervező a szavazatok alapján rangsort állít fel. A 10 legtöbb szavazatot kapott gyógyszerész névre szóló felkérést kap a pályázaton való részvétel további részleteivel. További 10 gyógyszerészt a betegek szavazatai alapján rangsorol a szervező, akik szintén felkérést kapnak a pályázaton való részvételre.
- A kiválasztott gyógyszerészeket ezután személyesen keresi fel a szervező, előre egyeztetett időpontban, ahol személyes beszélgetés keretében munkásságuk egészéről tudnak teljes képet adni.
- A szavazáson megjelölt gyógyszerészekről a szervezők egy rövid publikációt várnak el, előre meghatározott témakörökben, mely alább olvasható.

A szavazatok beérkezésének határideje: 2019. május 30.

### A pályázat témakörei

- Gyógyszerészi szerepvállalás a farmakoterápia menedzselésében.
- Betegek adherenciájának elősegítése (gyakorlati tapasztalatok).
- Együttműködés az orvosokkal és más egészségügyi szakemberekkel a gyógyszerészi gondozás során.
- Véralvadásgátlóval kezelt betegek gondozásának jelentősége, protokollja.
- Önellenőrző gyors tesztek – a betegek edukációjának, önmenedzselésének elősegítése.
- Kreatív és innovatív megoldások a népegészségügyi programok megvalósításában a közvetlen lakossági gyógyszerellátás területén.
- Interakciók - a gyógyszer – gyógyszer / étrend kiegészítő és táplálék kölcsönhatás(ok) jelentősége - az expedíció és a terápia menedzsment során.
- Gyógyszerészi gondozási lehetőségek és/vagy tapasztalatok a jelentős betegpopulációt (diabetes, hypertonia, stb.) érintő területeken.
- Gyógyszerészi gondozás az elektronikus egészségügyi szolgáltatásban.
- Védőoltásokkal kapcsolatos edukáció és tapasztalatok.

A pályázat nyílt, részt vehet minden aktív gyógyszerész. A pályázatokat a szakmai zsűri tagjai anonim módon bírálják el.

### Pályázati díjazás

A 2019-as év Év Gyógyszerészének választott jelentkező a páratlan szakmai elismerésen túl idén is értékes, szakmailag is hasznos ajándékban részesül. A díjátadásra a Gyógyszerészek XXIX. Országos Kongresszusán kerül sor.



Főtámogató



Főszervező



Szavazatomat a  szakma tagjaként

magánemberként (páciensként) adom le.

A következő adatok kitöltése nem kötelező! Amennyiben mégis megadja elérhetőségét, részt vesz egy sorsoláson, melyen értékes ajándékhoz juthat.

Gyógyszerész neve:

Az Ön neve:

Intézmény neve:

E-mail címe:

Intézmény címe:

# Vigyázz, kész, nyár!

A meleg, a szokottnál nagyobb páratartalom az egészséges emberek szervezetére is hatással van, a krónikus fájdalommal élők mindennapjait pedig még inkább megnehezítheti.



„Ha vétketél, fiadban bűnhődöl, / Köszvényedet öbenne folytatod, / Amit tapasztalsz, érzed és tanulsz, / Évmilliókra lesz tulajdonod.” – mondja Lucifer Madách Imre híres drámájában, Az ember tragédiájában. Ha nem is tragédiaként élte meg, de maga az író is sokat szenvedett a fájdalmas ízületi gyulladástól, ami általában a nagylábujjon, a bokán, a térden, a csuklón és a könyöktájékon jelentkezik. Tévedés, hogy a reuma, az isiász, a köszvény és a porckopás természetes velejárói az öregedésnek. Az ízületi fájdalmak zömétől könnyen megszabadulhatunk, ha egy kicsit változtatunk az étrendünkön és a rendszeres mozgás a mindennapjaink részévé válik. Erről beszélt lapunknak dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos, aki szerint sokan nem is tudják, hogy az ízületi betegségek összefüggenek az emésztőrendszer rendellenességeivel és a táplálkozással.

## Kapunk hideget, meleget?

A krónikus fájdalomtól szenvedő beteget a rendkívüli hőség és a páratartalom azért viseli meg jobban, mert a legtöbb ilyen jellegű fájdalommal járó állapot megnehezíti a szervezet szabályozását

Mint dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos korábban lapunknak elmondta: a lakosság 15-20 százalékánál diagnosztizálható mozgásszervi betegség, több mint százezren szenvednek gyulladási ízületi megbetegedésben, és 10-20 százalékra tehető azoknak a száma, akiknél kopásos ízületi betegségek tünetei jelentkeznek.

szélsőséges időjárási körülmények között. Túlzott meleg hatására például változik az ízületeket védő folyadék szintje, ami gyulladást és fájdalmat okozhat. A mozgásszervi betegségek tünetei rendkívül változatosak lehetnek: gyulladási eredetű ízületi, porc elhasználódásával járó kopásos és csonttrikulázó / csonttrikulázással járó betegségek.

A jóléti társadalmak lakosságának körében a porckopás számít az első számú úgynevezett degeneratív megbetegedésnek – magyarázta lapunknak dr. Taller Gabriella háziorvos, a téma szakértője. A kopással, meszesedéssel járó gerinc- és ízületi bántalmakban szenvedők nagyon megérik a hideget, a krónikus ízületi gyulladással – például köszvényel – küzdők fájdalmai viszont hideg hatására csökkenhetnek. A kopásos ízületi fájdalmak, lumbágó enyhítésében sokat segíthet a meleg fürdő, ami lazítja az izmokat, vagy például az izsappakolás, ami hőt termel az adott testrészen.

## Csak természetesen!

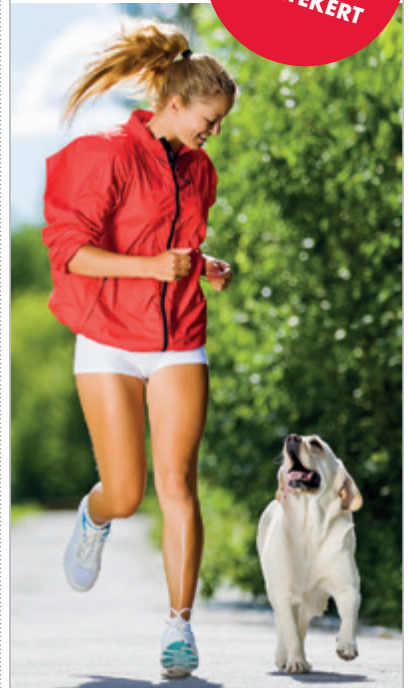
A jó idő sokakat csábít a szabadba és ösztönöz mozgásra. A sport növeli az állóképességet, felpörgeti az anyagcserét és erősíti az izmokat, de ha helytelenül végezzük, nem figyelünk a bemelegítésre vagy túlterheljük magunkat, sérülésekkel is járhat. Csonttörés, ficam, rándulás, szakadás és zúzódás: kisebb-nagyobb problémákkal szinte mindenki találkozott már. A zúzódás tüneteit enyhíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jegeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befászlizuk. Nem hasznos, ha tartunk otthon recept nélkül kapható gyógy- és sportkrémeket, melyek bemelegítéskor enyhe vérbőséget okoznak, és így védelmet adnak.

Dózsa-Kádár Dóra

**ST★RBALM®**  
SPORT CARE

**NÖVÉNYI KIVONATOKKAL**  
Izom- és ízületi fájdalmakra

RUGALMAS  
IZMOK ÉS  
ÍZÜLETEKÉRT



Hát- és derékfájás,  
húzódás, rándulás,  
ficam esetén



**drkhshop.hu**

EP számlára is megvásárolható

Gyártó: Novum Pharma B.V, Hollandia  
Forgalmazó: Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma  
Kft. 1024 Budapest, Relek u. 32.

**ST★RBALM®**



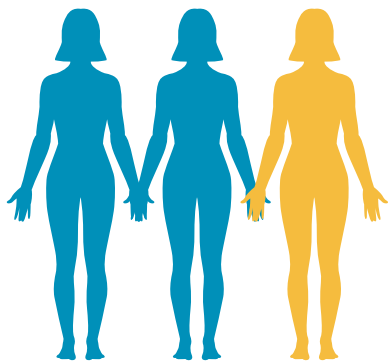
# 7-SZERES BIZONYOSSÁG AZ EGÉSZSÉGES CSONTOKÉRT



ÚJ



MINDEN 3. NŐ  
KALCIUMHIÁNYOSAN TÁPLÁLKOZIK\*



\*A 18 és 60 év közötti korosztályban a nők 37%-ának napi kalciumbevétele nem érte el a beviteli ajánlás 70%-át. OTÁP vizsgálat 2014.

Miért válassza a **CalciviD7-et**?

- ✓ Komplex védelem – 7 hatóanyag
- ✓ Magas kalcium- és D<sub>3</sub>-vitamin-tartalom
- ✓ Osteokinon formula

OSTEOKINON®  
K<sub>1</sub>+K<sub>2</sub>  
FORMULA

A kalcium szükséges a normál csontozat fenntartásához. A D<sub>3</sub>-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához. A cink és a mangán hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. A magnézium és a K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában.

Étrend-kiegészítő készítmény.

[www.beresmozgas.hu](http://www.beresmozgas.hu)

Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

**BÉRES** A nevünket adjuk az egészséghez