

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. OKTÓBER

## A GYÓGYSZERÉSZ TANÁCSAI

Fájdalomcsillapítás

.....

## INTERJÚ

Hirtling István  
színész

.....

## ÉLETMÓD

Az alváshiány  
következményei

.....

## ÉLETMÓD

Miért fontos  
a pletyka?

.....

## TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT

Immunerősítő  
gyógynövények



# Butik őszi

## TÖZEGÁFONYA: 17 éve sikeres a CRAN-C!

Magyarországon elsőként bevezetett, sikeres TÖZEGÁFONYA-kivonatú készítmény. Sok ezer nő kipróbálta és alkalmazza. Hatóanyaga gátolja a húgyútban a baktériumok megtapadását. A kapszula pora kisgyermeknek joghurtba keverve adható.

### ÖSSZEL-TÉLEN JÓ, HA KÉZNÉL VAN!

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



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

## MAXIMUS A FÉRFIAK EGÉSZSÉGÉÉRT

A napi vitamínszükséglet mellett segíti az általános és genitális vérkeringést (L-arginin), növénykivonatai a férfiszervezet fittségét, roborálását.

### Hatóanyagai segítik a férfiak

- szellemi, fizikai erőnlétét,
- szervezetének vitalitását,
- teljesítőképességét,
- szexuális egészségét.



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!

## FEMINIA a nők egészségéért

Célzottan a női szervezet támogatója.

Hatóanyagai segítik a nők

- szellemi frissességét,
- fizikai állóképességét,
- hormonegyensúlyát,
- szexuális egészségét, a libidót.



Vitaminok, nyomelemek, L-arginin, ginzeng, ginkgo, maca, görögországi

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!

## NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!

## LÁJKOLD A SZÍVED!

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szívműködést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.



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

RICHTER GEDEON

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer. A kezelőorvos jóváhagyásával.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Oszály: +36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu).  
Document ID: KEDP/DAC5YH, Lezárás dátuma: 2019.09.09.

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

## VitaFer Liposzómás vaskészítmény

FÉMES UTÓÍZ ÉS  
EMÉSZTÉSI PANASZOK  
NELKÜL



Kapható a  
gyógyszertárakban és a  
gyógynövényboltokban.

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

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

## FERROCENTO<sup>+</sup>

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta



KERESSE A PATIKÁKBAN!

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

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

## A CSONTOK MULTIVITAMINJA

Az újonnan megjelent **CalciTrio Extra** filmtablettát méltán nevezik a csontok multivitaminjának. A csontok számára fontos vitaminok és ásványi anyagok széles skáláját tartalmazza. Ezeket az összetevőket aszerint válogatták össze, hogy különféle módokon támogassák a csontok egészségét. A kulcsfontosságú kalcium, D- és K<sub>2</sub>-vitaminokon felül tartalmaz még pl. magnéziumot, cinket, mangánt, és C-vitamint is. A C-vitaminról kevesen tudják, hogy szerepe van az egészséges csontozat fenntartásában, pedig a csontokat kollagénburok veszi körbe, és a **CalciTrio Extrában** levő C-vitamin segíti a kollagén képződését.



AJÁNLOTT BEVEZETŐ ÁRA:  
1890 Ft / 30 db (63 Ft / db),  
2690 Ft / 50 db (54 Ft / db).

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



## Szerkesztői levél

**A** hogy a lenti cikkben is olvasható, harmadjára készítik el az európai lakossági egészségfelmérést, amiből képet kaphatunk arról, milyen a magyar lakosság egészségi állapota a többi európai uniós ország lakosságához képest. Az eredményeit

jövő tavasszal, a nemzetközi összehasonlító adatokat pedig a jövő év végén publikálják, úgyhogy addig csak tippelni tudunk. Hát tippeljünk! Az én verzióm elég pesszimista: túlsúlyosak vagyunk, nem mozgunk eleget, sok alkoholt és gyógyszert fogyasztunk. Remé-

lem, tévedek. Az mindenesetre nem árt, ha kicsit mindenki magába néz és fontolóra veszi, az ő esetében mi a helyzet. És ami a legfontosabb: ha kell, változtat.

## Önhöz is bekapogtathatnak!

**M**agyarországon is elindult az európai lakossági egészségfelmérés. A Központi Statisztikai Hivatal munkatársai december 16-ig 510 település lakosainak válaszát várják. Magyarországon több mint tízezer 15 évesnél idősebb embert választottak ki véletlenszerűen; ők interneten vagy kérdezőbiztosok segítségével válaszolhatnak többek között az egészségi állapotra, a testmozgásra, az alkoholfogyasztásra, a táplálkozásra, az egészségügyi ellátás igénybevételére, a gyógyszereszedési

szokásokra, az élet- és munkakörülményekre vonatkozó kérdésekre.

Ezt az egészségfelmérést harmadik alkalommal végzik el az európai uniós országok lakosainak körében. Az ötévente elvégzendő felmérés célja, hogy rendszeres és megbízható adatok legyenek az uniós lakosainak egészségi állapotáról, problémáiról, életmódjáról. A felmérés egységes módszertannal és kérdőívvel történik minden országban, így az eredmények nemzetközi összehasonlításra alkalmasak. (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

**Címlapfotó:** Maky

**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)

# Csak természetesen!

Vegyszermentes, természetes, mellékhatásoktól mentes – bármiről is legyen szó, manapság ezeket a termékeket keressük. Szerencsére már a bőrápolás terén is egyre több márka vallja magáénak ezt a filozófiát.

**B**io, natúr, és organikus: mi a különbség? Hogyan és miért válasszuk az ilyen jelöléssel ellátott termékeket? Mennyire természetesek valójában a natúrkozmetikumok? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ a Tudatos Vásárlók Egyesületének munkatársával.

Az organikus és a bio jelentése megegyezik, a natúr „minősítéshez” elegendő, ha a gyártó cég nem használt bizonyos kozmetikai alapanyagokat (például állati eredetű zsírokat és hidrogénezett növényi olajokat) vagy bizonyos eljárásokat – magyarázta Domokos Kata. „Organikusnak vagy biónak (a kettő valójában ugyanaz) egy termék csak akkor nevezheti magát, ha ezt egy külső független minősítő szervezet minősítése igazolja.

Ezek a minősítések – amelyekről a termékeken logót láthatunk – garanciát jelentenek arra, hogy a kozmetikum kizárólag (és ez nagyon fontos) természetes, vegyszermentes módon termesztett összetevőket tartalmaz.

## Jelzések, tanúsítványok: mire figyeljünk?

„Alapvető szabályként azt mondanám, hogy azt kenjük magunkra nyugodtan, amit meg is ennének. Ez azt jelenti, hogy ha például 100 százalékban növényi olajat tartalmazó termékekkel ápoljuk arcbőrünket, akkor nyert ügyünk van. Persze a legtöbb kozmetikai termék nem ilyen, ezeknél mindig keressük a független minősítő szervezetek címkéit –

a Tudatos Vásárlók Egyesületének honlapján megtalálhatóak az ábrák és a magyarázatuk. Ne hagyjuk magunkat elcsábítani egy szép zöld csomagolással, látványos feliratokkal – teszi hozzá Domokos Kata.”

Egyre több kutatás igazolja, hogy a kozmetikai ipar számos egészségre potenciálisan veszélyes, mesterségesen előállított alapanyagot használ. Sajnos igaz az is, hogy ezek az anyagok még a gyermekeknek szánt termékekben (popsikrémekekben, babafürdetőkben) is előfordulhatnak, ezért érdemes alaposan tájékozódni vásárlás előtt.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## HERBioticum



**Elköteleződés a natúrkozmetikumok mellett, avagy tudatos választás a bőrápolásban.**



Keresse a NATURIX védjeggyel ellátott HERBioticum termékeket a gyógynövényboltok és gyógyszertárak polcain.

Vegán. Bőrbarát, kíméletességét bőrgyógyászati tesztek igazolják. Nem tartalmaz szintetikus tartósítószer, illatanyagot, színezéket, állati eredetű- és ásványi olaj alapú összetevőket



# Ezért nélkülözhetetlen a magnézium

**A magnézium a negyedik leggyakoribb elem az emberi szervezetben, több mint 600-féle reakcióban vesz részt sejtjeinkben a DNS-szintetizálástól az izomösszehúzódságig. Ha nem viszünk be kellő mennyiséget a szervezetünkbe, ez problémákhoz vezethet. A gyengeség, depresszió, magas vérnyomás, szívbetegetség háttérében is állhat magnéziumhiány. Nézzük, mi mindenre jó!**

- 1 A magnézium „kipárnázza” idegeinket. Az idegsejtjeink N-metil-d-aszparaginát (NMDA) receptoraiban található magnézium felelős azért, hogy az idegsejteket ne zavarják meg gyenge jelek. Alacsony magnéziumszint esetén kevesebb NMDA-receptort blokkolnak, ekkor az idegsejtek minden kisebb jelre is reagálnak. A túl intenzív stimuláció a sejtek idő előtti elhalásához, agykárosodáshoz vezethet. Az elegendő magnézium azonban segíti az agy fejlődését, szerepet játszik a tanulási folyamatban és a memória jó működésében.
- 2 Ellazítja izmainkat. A kalciummal párban fontos szerepet játszik az izmok működésében: a kalcium hatására össze-

húzóó izomsejtek elernyedését okozza. Alacsony magnéziumszint esetén az izmok kevésbé tudnak ellazulni. Mindenkinek ismerős az intenzív sportolás közben kialakuló izomgörcs, ugye? Ezt is okozhatja magnéziumhiány. Természetesen a szívizomban is hasonlóképp működik. Az alacsony magnéziumszint jellemző tünete a gyors/rendszertelen szívverés, ami hosszabb távon életveszélyes állapothoz is vezethet. Kutatások során azt találták, hogy azoknál az embereknél a leggyakoribb a halállal végződő szívprobléma, akiknek a szervezetében a kelleténél kevesebb a magnézium.

- 3 Segít a cukorbetegeknek. A magnézium hozzájárul az inzulinszint egészséges szinten tartásához is, mivel a sejtek inzulinreceptoraiban is ott van, és hatékonyabbá teszi munkájukat. Ezáltal segít abban, hogy a cukor kikerüljön a véráramból és biztonságosan elraktározódjon a sejtekben. Alacsony szintje esetén ezek az inzulinreceptorok nem működnek jól. Azoknak az embereknek a magnéziumszintje, akik 2-es típusú cukorbetegségben szenvednek, jellemzően alacsony, ezért magnézium szedésével javítható az állapotuk.
- 4 Hozzájárul a jó alváshoz is. Könnyebben tudunk álomba merülni, és mélyebben alszunk. Kutatások arra utalnak, hogy az alvásban kulcsszerepet játszó melatonin hormon megfelelő termelésében is szerepet játszik a magnézium.

Ballai Vince

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ❤️

**NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!**

**LÁJKOLD A SZÍVED!**

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

**PANANGIN® Forte**  
60 db filmtabletta  
316 mg/280 mg filmtabletta  
kálium-aszpartát/  
magnézium-aszpartát

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

## Beszéljünk a pletykáról!

Bár a pletykálkodásról általában rossz véleménnyel

vagyunk, egy friss tanulmány szerint átlagosan

közel napi egy órát töltünk ezzel a tevékenységgel.

És hogy mi hasznunk ebből?

**AZ ALÁBBIKBAN KIDERÜL!**

**A** *Social Psychological and Personality Science* (Szociálpszichológia és Személyiségtudomány) című szaklap nemrég érdekes írást közölt a pletykálkodásról. Jegyezzük meg: a szerzők pletykálkodásnak tekintenek minden olyan beszélgetést, amelynek tárgya egy jelen nem lévő harmadik személy. Vagyis felfogásuk szerint a pletyka sokszor nélkülöz minden rosszindulatot, és nem kínos történetek terjesztéséből áll, hanem a mindennapi élet olyan – sokszor unalmasnak hangzó – eseményeiről szól, mint hogy például valamelyik gyerekünknek jól sikerült a táncfellépése.

### Mi haszna a pletykának?

Először is tudni kell, hogy a jelenség egyidős az emberiséggel, és valójában a túlélésünket szolgálja. Már őskori elődeinknek is a törzs többi tagjára kellett támaszkodniuk ahhoz, hogy

rendelkezésükre álljon az élelem és a menedék, illetve hogy biztonságban tudják magukat. Éppen ezért létfontosságú volt, hogy időben értesüljenek arról, ha valamelyik vadász megbetegedett, hiszen így gondoskodni kellett arról, hogy helyette valaki más szerezzé be az élelmet. Ezen kívül a pletyka nemcsak a kibeszélt személyről, hanem a beszélgetőtársról is sok mindenre megtanít. Kiderülhet belőle például, hogy milyen a hozzáállása a dolgokhoz, a többi emberhez, vagy éppen hogy mennyire titoktartó.

### Elkerülni a kirekesztést

Egy a *Psychological Science* (Pszichológiatudomány) című folyóiratban 2014-ben megjelent tanulmány szerint ráadásul a pletyka a társadalmi kötelékeket is erősítheti, javíthatja a csoportok együttműködését, és kevésbé önzővé teszi a tagokat. Az írás azt is megállapítja, hogy a pletyka a csoport megbízhatatlan tagjainak azonosítására is szolgálhat.

Érdekes módon ebből az érintettek is hasznot húzhatnak: sokszor ugyanis a többiek elutasító magatartása arra ösztönzi őket, hogy levonják a tanulságokat, és változtassanak a viselkedésükön – a kirekesztés veszélye ugyanis általában együttműködésre ösztönzi az embereket.

(A cikk alapján szolgáló írás az interneten itt olvasható angolul: [health.com/mind-body/why-do-people-gossip](http://health.com/mind-body/why-do-people-gossip))

Pap György

HIRDETÉS

# SZEDJEN CULEVITET AZ ONKOLÓGIAI KEZELÉS KIEGÉSZÍTÉSÉRE!



**Speciális gyógyászati célra szánt tápszer daganatos betegek részére.**

**A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.**

**culevit®**  
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.  
[www.culevit.hu](http://www.culevit.hu)  
[culevit@culevit.hu](mailto:culevit@culevit.hu)

Rendelés, webáruház  
ügyfélszolgálat és  
Tanácsadó Szolgálat:  
+36 1 321 2111,  
+36 20 556 7345

Culevit mintabolt:  
1123 Budapest,  
Schwartzter  
Ferenc u. 3.  
+36 70 627 7475

Culevit mintabolt  
Pécs:  
7621 Pécs,  
Citrom utca 4.  
+36 30 904 7663

# KALCIUMOT SZEDEK. VAGY EZ NEM ELÉG?

## Mit tegyek, ha erős csontokat szeretnék?

Úgy gondoltam, hogy a kalcium szedésével biztosan jót teszek a csontjaimnak és az egészségemnek. Nagyon meglepett, amikor megtudtam, hogy ennél bonyolultabb a helyzet.

**A**mióta közeleg a változókör, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium-tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jót teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás és nem tud úgy játszani az unokákkal, ahogyan szeretne. Nekem nagyon fontos a mozgás, a futás a kedvenc hobbim, amiről idősebb korban sem szeretnék lemondani.

Aztán olvastam egy cikket arról, hogy **noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben.** Ez megdöbbenett, ezért utánaolvastam az interneten és megkérdeztem egy orvos ismerősömet is. Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba bizonyos vitaminok, nyomelemek nélkül.

### A csontoknak fontos tápanyagok:

- **Kalcium** – a csontok egyik fő alkotóeleme
- **D-vitamin** – segíti a kalcium felszívódását
- **K-vitamin (elsősorban a K<sub>2</sub>-vitamin)** – segíti a kalcium beépülését a csontokba
- **Magnézium** – a csontok fontos alkotórésze, a testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található
- **C-vitamin** – hozzájárul a normál kollagéneképződéshez és ezen keresztül a csontok normál működéséhez
- **Cink és mangán** – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához



Szükség van D-vitaminra, mert ez segíti a kalcium felszívódását a vérbe. A K-vitaminnak (ezen belül elsősorban a K<sub>2</sub>-vitaminnak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda. Meglepő módon a C-vitamin is nagyon fontos a csontoknak: ugyanis a csontot kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti a kollagén képződését. A csontoknak a kalciumon kívül fontos alkotóeleme a magnézium is. A testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található. A cink és a mangán olyan nyomelemek, melyek részt vesznek a csontképződésben, így szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

Kiderült számomra az is, hogy a csontjaink az életünk során folyamatos átépülésben, megújulásban vannak. Épülnek és bomlanak, kb. 10 évente a teljes csontállományunk kicserélődik. Az új, épülő csontoknak különösen fontos biztosítani azokat a tápanyagokat, amikre szükségük van, hogy ideális körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

Amikor ezeket megtudtam, már csak az volt a kérdés, hogy hol találok olyan

komplex készítményt, amely a csontok számára fontos tápanyagokat tartalmazza.

Nagyon megörültem, amikor hallottam a CalciTrio Extráról, amit a csontok multivitaminjának is neveznek. Így nem kell azzal foglalkoznom, hogy külön-külön szedjem be azokat az ásványi anyagokat, vitaminokat és nyomelemeket, amikre a csontjaimnak szüksége van.

Azóta beneveztem a következő félmaratonra...



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszerrel szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Kapható a patikákban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Daya G. u. 3.

# Amikor fáj...

**A fájdalom a leggyakoribb panasz, amivel az emberek orvoshoz vagy gyógyszerészhez fordulnak. Számos oka lehet, ráadásul a hatóanyagok és gyógyszerformák tengerében nem könnyű megtalálni azt a szert, amivel csillapíthatjuk. Ha elolvassa a szakgyógyász tanácsait, könnyebb lesz az eligazodás.**

**F**ontos tudni, hogy szinte az összes vény nélkül kapható fájdalomcsillapító egyben gyulladást és lázat is csillapít. A különböző fajtákat minimum 4 óra eltéréssel kombináljuk, mert a hatásuk nem fog összeadódni, ellenben a mellékhatások hamarabb fog jelentkezni. Lehetőség szerint ne üres gyomorra, hanem egy pár falat elfogyasztása után vegyük be őket. Választhatunk tablettát, lágy kapszula, granulátum, pezsgőtablettát, kúp és szirup közül. Hatóanyagban pedig a legismertebbek talán az acetilszalicilsav, paracetamol, ibuprofén és diklofenák tartalmú gyógyszerek, de vannak már koffeinnel kombinált készítmények is. A megfelelő kiválasztásához kérjük ki egy szakember véleményét. Mindig mondjuk el, milyen egyéb gyógyszereket szedünk, illetve, hogy van-e bármilyen betegségünk.

## Hogyan csökkentjük az ízületi fájdalmat?

Minden ötödik magyar ember – az 50 év felettieknek pedig már 23%-a – hetente többször szed fájdalomcsillapító gyógy-

szert mozgásszervi fájdalmakra. Az ízületi fájdalmat először próbáljuk meg helyileg, külsőlegesen kezelni, krémekkel vagy tapaszokkal. Ezek egyenletesen fejtik ki a hatásukat 10-12 órán keresztül, és mivel a bőrön keresztül szívódnak fel, kímélik a gyomrot is. A mozgásszervi betegségek egyik legfontosabb gyógymódja maga a mozgás. Aki nem mozog, az a túlsúly és a gyenge izomzat,

A magyar lakosság 15-17%-a szenved migréntől és nőknél háromszor gyakrabban jelentkezik, mint férfiaknál. Jellegzetes tünetei a féloldali lüktető, közepes vagy erős intenzitású fejfájás, amelyhez hányinger és/vagy hányás, foto- és fonofóbia (túlérzékenység fényre illetve a hangra) társul, valamint a fizikai mozgás még tovább rontja. A migrénes roham 4-72 óráig is tarthat, és jelentkezhet mellette átmeneti látás-, érzés-, beszédzavar vagy izomgyengeség is.

ízületek miatt előbb-utóbb kénytelen szembenézni a fájdalommal is. Míg fiatal korban heti 6-7 órát kell mozogni, addig 30 éves kortól kezdve tízévente heti egy órával lehet csökkenteni az aktivitást. 60 éves kortól heti 2 óra intenzív mozgás javasolt.

## Hasfájás, fejfájás enyhítése

Hasfájásra ne vegyünk be egyből fájdalomcsillapítót, mert nagy részük irritálja a gyomrot és csak rontani fogja az állapotunkat. Sokkal valószínűbb, hogy gyomorsavcsökkentőre, -fertőtlenítőre, görcsoldóra vagy probiotikumra van inkább szükségünk, és ha megszüntetjük a probléma okát, a fájdalom is rögvest el fog múlni.

Az összes létező fájdalomról a leggyakoribb a fejfájás, szinte mindenki szenvedett már tőle. De mi okozza? Lehet, hogy csak nem ettünk, ittunk vagy elfeledkeztünk a vérnyomáscsökkentőnk beviteléről, esetleg idegesek vagyunk, de hormon-, vagy frontváltozás, sőt, betegség is állhat a háttérben. Igyunk meg egy-két pohár vizet, vegyünk be egy magnéziumtablettát, csak utána nyúljunk a fájdalomcsillapítóhoz. Kutatások bizonyítják, hogy intenzív fájdalom alatt csökken a magnézium szintje az agyban, a rendszeres migrénes roham pedig gyakran társul általános magnéziumhiánnyal. Érdemes napi 300-400 mg magnéziumot szedni orotát, karbonát, oxid vagy citrátos formájában.

Dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

HIRDETÉS

**Aspicont** tabletta  
500 mg acetilszalicilsav  
és 50 mg koffein

Csak 16 éven felülieknek!

Ha letöri a fájdalom, ha nem tudja tenni a dolgát...

MAGYAR  
GYÓGYSZER



... akkor gyors  
segítség kell!



Egy tabletta Aspicont!

Az acetilszalicilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti például a fogfájást, fejfájást, mozgásszervi akut fájdalmakat, nőgyógyászati fájdalmakat.

**EXTRACTUM PHARMA**  
1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 231 0083  
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

**25** éve  
a magyar betegekért



# Áfonyát a szemnek!

Az életkor előrehaladtával egyre inkább számolni kell a látásromlás kialakulásával, bár a folyamat ellen több, igazolt hatású, mesterséges és természetes táplálék fogyasztásával küzdhetünk. Utóbbiak közül igazoltan a leghatásosabb a fekete áfonya.

A látásromlás okai összetettek: a szem tápláló hajsziálerek meszesedése éppúgy állhat a háttérben, mint a különböző hályogok megjelenése. Egy amerikai egészségügyi portál nemrég több más médium (így a CNN hírtelevízió és a szintén amerikai *Life Extension* magazin) anyagaira támaszkodva összefoglalta, miért a fekete áfonya a leghatékonyabb természetes szemvédő.

A gyümölcs jótékony összetevői között a következők szerepelnek:

## 1. C-VITAMIN

A fekete áfonya csészénként 14 milligramm C-vitamint tartalmaz. Az aszkorbinsav néven is ismert vegyület elengedhetetlen ahhoz, hogy szervezetünk védekezhessen a szemet károsító szabadgyököktől. A *Journal of Orthomolecular Medicine* című szaklap szerint a C-vitamin csökkenti a szemben belüli nyomást, csökkentve így a glaukóma

kialakulásának esélyét. A C-vitamin a szem kötőszöveve épségének megőrzésében is segíthet, és megakadályozhatja a makuladegenerációt.

## 2. A-VITAMIN

Az áfonyában lévő, antioxidáns hatású A-vitamin szintén védi a szemet a szabadgyökök káros hatásától, és számos más módon segít megőrizni a látószerv egészségét, hatékony például szemgyulladás ellen is. Hasznos lehet ezen kívül a szemszárazság kezelésében is.

## 3. EGYÉB ANTIOXIDÁNSOK

A fekete áfonya E-vitaminja megakadályozhatja a szürke hályog kialakulását vagy a szemlencse elhomályosulását. A gyümölcs antocianinokat is tartalmaz, amelyek antioxidánsként hatnak. Emellett enyhíthetik a gyulladással szembevettség tüneteit, valamint a diabéteszben szenvedők szemkárosodását.

## 4. CINK

Egy csészényi fekete áfonya 0,24 milligramm cinket tartalmaz. A cink fontos ásványi anyag a szem egészségének megőrzéséhez, és szintén hozzájárul a makuladegeneráció megelőzéséhez. Ezen kívül segít szervezetünknek egyes vitaminok, például az A-vitamin hatékonyabb felszívódásában.

Pap György





**INFORMÁCIÓS VIDEO**

**Dr. Öri Zsolt**  
bemutaja  
a szemészetben ismert hályogokat.



HIRDETÉS

# SZUPER SZEMVÉDELEM!

Egyre több klinikai kutatás eredménye bizonyítja, hogy a szem természetes hatóanyagainak napi pótlása lassíthatja a szem öregedését, gyengülését, óvja a szem egészségét.

A látásélesség romlása, a vonalak, színek homályossá válása 40 éves kor felett a szem öregedésének következménye: hályog-, illetve retinaproblémák alakulhatnak ki. A hajsziálerek meszesedés miatt megrepedhetnek, bevézések keletkezhetnek, a szem vérellátása csökken.

Sokat tehetünk szemünk fiatalon tartásáért a szem vitaminjainak (A, C és E), nyomelemeinek (réz, cink, szelén) mindennapi pótlásával, és néhány esszenciális, természetes hatóanyag bevitelével.

## Fekete áfonya a kapilláriserekért

A fekete áfonya antocianinjai a szem kapillárisereit erősítő hatása kutatások által igazolt. Támogatják a hajsziálerek épségét, védik a retinát a bevézéstől, lassítják természetes öregedését. A rugalmas hajsziálerekben fokozottabb a vérkeringés, lassul a szem elfáradása.

## Lutein+zeaxantin a makula védőanyagai

A makula természetes két védőanyaga, hiányukban a káros fény és elektromágneses sugárzásoktól látásunk idővel életlenné válik. Pótlásuk a makula időskori elváltozását képes lassítani.

## Tudományos újdonság

Az éleslátáshoz fontos a **DHA** (omega-3-zsír) biztosítása, a retina membránjának, fotoreceptorainak strukturális komponense, a **látás minőségében játszik fontos szerepet.**

- Szabályozza a makula permeabilitását, rugalmasságát.
- Biztosítja a színárnyalatok, finom részletek felismerését.
- DHA fogyasztása (halak, étrend-kiegészítők) lassíthatja a makula öregedési folyamatait.

Pharmaforte  
**BILUTIN-Omega**  
étrend-kiegészítő

Október a látás  
hónapja!



**Kiemelkedő minőségű, 10 komponensű szemkészítmény!**

**BILUTIN-Omega** - a szem tápláléka a mindennapi karbantartáshoz. Magas **LUTEIN**-tartalma (**10 mg**) fény, képernyők, elektroszmog ellen. Prémium **ANTOCIANIN** (240 mg svéd feketeáfonya-kivonatban),

- \* támogatja a szem hajsziálereit, optimális kollagénszintjét,
- \* kedvező a szem fokozott igénybevételénél (komputer, vezetés).

A termék **A-, C-, E-vitaminjai és cink, réz, szelén nyomelemei** a szem fontos, mindennapi táplálékai.

DHA+EPA omega-3-zsír komponensei a makula egészségéért!

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban.  
Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

# avemar

Speciális  
gyógyászati célra szánt élelmiszer  
daganatos betegek részére

Szedése ajánlott a klinikai  
onkológiai kezelések előtt,  
alatt és után, a daganatos  
betegség bármely  
stádiumában



műtét

kemoterápia

sugárterápia

immunterápia

kiegészítéseként

Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót,  
illetve konzultáljon kezelőorvosával, gyógyszerészével!  
Amennyiben további információt szeretne a készítményekről  
látogasson el a [www.avemar.hu](http://www.avemar.hu) weboldalra,  
vagy a [facebook.com/Original.Avemar](https://www.facebook.com/Original.Avemar) Facebook oldalra!

## Aludjon többet az egészségéért!

**Mikor ébredt fel ma reggel? Rendszeren  
kialudta magát? Nem? Lehet, hogy ön is azok  
közé tartozik, akik alvászavarokkal  
küzdenek, de nem ismerik fel, vagy  
nem akarják tudomásul venni.**

**R**osszabbul alszunk, mint az európai átlag: a magyarok fele találkozott már az alvászavar tüneteivel, és minden harmadikuk rossz alvástól szenved. Ez pedig egyenes út a súlyos egészségügyi problémákhoz.

### Az alváshiány következményei

A mélyalvás – amit gyakran neveznek az agy mosógépének – arra szolgál, hogy megtisztulhassanak az agyi szövetek az anyagcsere különböző melléktermékeitől. Ha nem alusszuk ki magunkat, túl sok ilyen melléktermék marad az agyunkban, és ez kognitív képességeink romlásához vezet. Ha egyetlen éjszaka kimarad a mélyalvási szakasz, 50 százalékkal is megnőhet az Alzheimer-kór kialakulásáért felelős lerakódások mennyisége. Egy álmatlan éjszaka jelentősen megemeli az éhséghormonnak is becézett grelin enzim szintjét, ami miatt megnő az igényünk nemcsak az alvás, de a zsíros ételek iránt is. Ráadásul akadályozza szervezetünket, hogy inzulin segítségével feldolgozza a cukrot, aminek mennyisége megnő vérünkben, és növeli a kettes típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

Ha nem alszunk eleget, nemcsak könnyebben elkapunk fertőzéseket, de emelkedik a szívbetegségek, a cukorbetegség kialakulásának kockázata és depresszió törhet ránk. És ehhez nem is kell hosszú ideig kevesebbet aludni az ajánltnál.

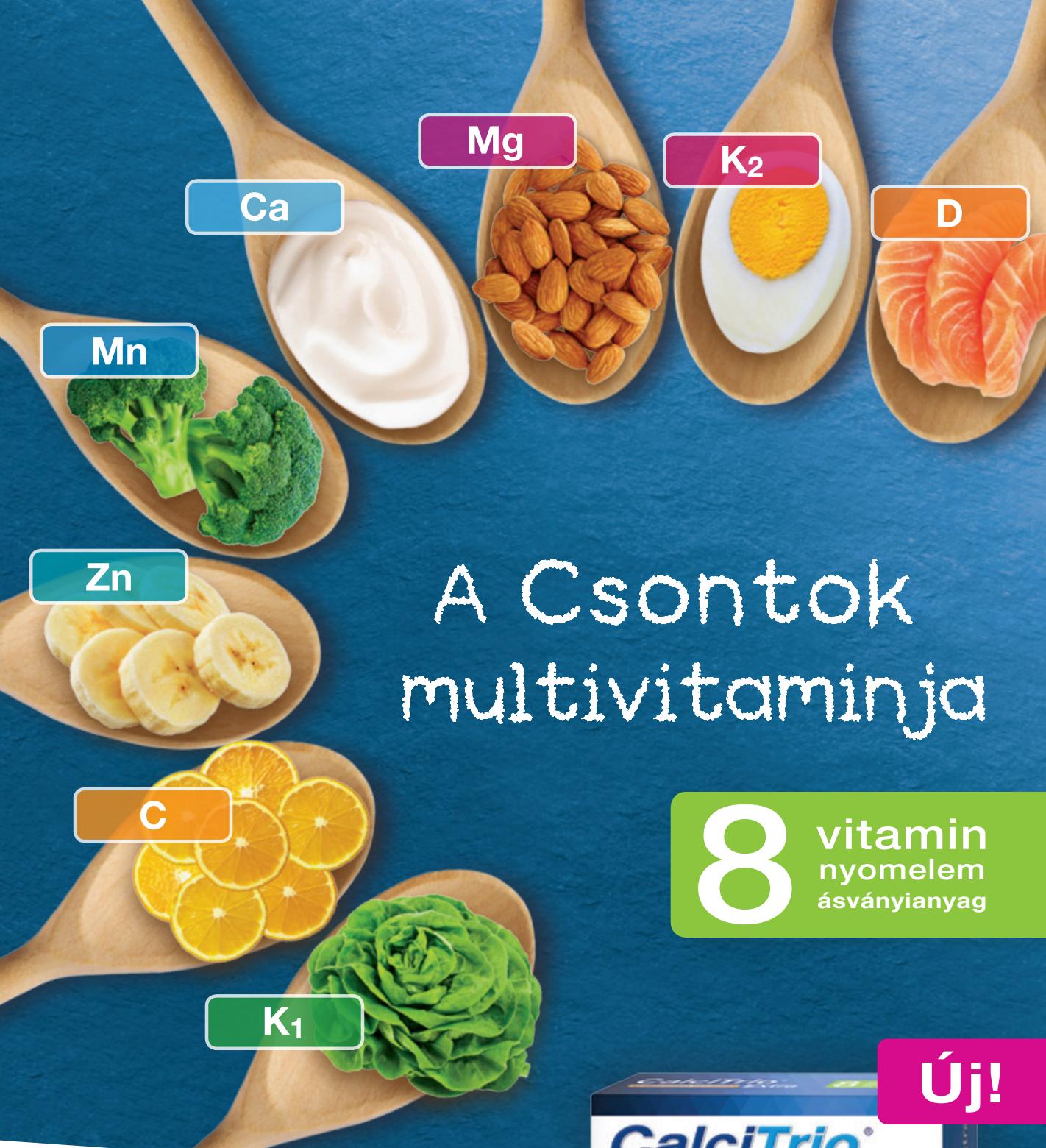
Persze nemcsak a betegségek révén örül minket az alváshiány: romlik a munkateljesítményünk is, ami egyes munkakörökben – például a gépjárművezetők, nehézgépképlők körében – súlyos baleseti kockázatot jelent.

A jobb alvásért persze lehet is valamit tenni: stresszoldással, az élénkítő hatású élelmiszerek fogyasztásának visszaszorításával, illetve a nyugodt, zavartalan alvás biztosításával: kényelmes ágy, zajtől, fénytől óvott hálóhely. Időseknél segítség lehet a melatonin tartalmú étrend-kiegészítők szedése is.

### Miért csökken az alvási igény, ahogy idősödünk?

Az alvás ugyanakkor a kora előrehaladva egyre nehezebben megy. Gyerekként vígan átalszunk egész délelőttöket, és szinte bárhol képesek vagyunk szundítani egyet, de idősebbként már nehezebb. Kisgyermekként naponta 14 órát is tudunk aludni, fiatalon 6,5-8,5 óra között alakul az alvásidő, de ez 50-es éveink végére 5-7 órára csökken. Ennek fő oka, hogy elmeszesedik, és kisebb lesz az alváshormon, a melatonin termeléséért felelős tobozmirigy mérete, ami így egyre kevesebb ilyen hormont termel (ennek a hormonnak a termelését csökkenti az okostelefonok, táblagépek által kibocsátott rövidhullámú fény is).

Ballai Vince



# A Csontok multivitaminja

8

vitamin  
nyomelem  
ásványianyag

Új!

**CalciTrio<sup>®</sup>**  
az egészséges csontokért **Extra**



A kép csak illusztráció. A CalciTrio Extra filmtabletta a terméken feltüntetett vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazza, és nem tartalmazza a képen látható élelmiszereket.

Kapható apatikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti kiegyensúlyozott, vegyes étrendet, és egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszer szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelő orvosával. Forgalmazza: InnovellePharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

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

## Viszlát, székrekedés!

**Mindenkivel előfordult már legalább egyszer az életben, hogy problémát okozott a székletürítés, idős korban pedig még gyakoribb ez a probléma. Nézze meg, mit tanácsol a gyógyszerész, hogy simán menjenek a dolgok!**

**R**endkívül fontos a változatos, rostban gazdag táplálkozás. Próbáljunk meg lehetőleg naponta ötször enni kis adagokat. Fogyasszunk minél több zöldséget és gyümölcsöt. A szilva, kivi vagy narancs nemcsak kiváló vitaminforrás, de magas rosttartalmuknak köszönhetően hatékony székletlágító is. Gabonából, pékáruból, tésztából választuk a teljes kiőrlésűt, vagy olyat, ami hozzáadott rostokat tartalmaz. A fehér rizst cseréljük le barnára, és próbáljuk ki köretként a kuszkust, a quinoát, a kölest és a hajdinát is. Fokozatosan iktassuk be mindennapjainkba a babféléket, a chiamagot, a zabpelyhet, a zabkorpát, az útifűmaghéjat vagy a lenmagot. Támogassuk bélflóránkat rendszeresen magas probiotikum tartalmú joghurttal, aludttejvel vagy savanyú káposztával.

### Többet inni, többet mozogni

A megfelelő folyadékbevitel elengedhetetlen. Próbáljunk meg csak naponta háromszor meginni plusz egy pohár vizet a szokásoshoz képest. Gyógyteákkal is elősegíthetjük a rendszeres

### TIPP!

Este lefekvés előtt igyunk meg egy kanál útifűmaghéjat és lenmagpelyhet tartalmazó vizet. Az útifűmaghéj nem szívódik fel, vizet köt, csökkenti a széklet folyékonyságát, ugyanakkor megakadályozza azt is, hogy túlságosan keménnyé váljon.

székletet, ám nem mindegyiket szabad folyamatosan használni. Míg a borsmenta, cickafark, bodza vagy gyermekláncfű főzetét fogyaszthatjuk gyakran, a kutya-bengekéreg és a szenna csak alkalmanként javasolt.

A mozgáshiányos életmód bélrenyheséghez vezet, éppen ezért nagyon fontos, hogy mindenki az egészségi állapotához mérten, de beiktassa a rendszeres testmozgást. Lehet az gimnasztika, kocogás, biciklizés, úzás vagy gyaloglás, mindegyik segíti a perisztaltikát, a bél ritmikus összehúzódását, ami pedig a béltartalmat a végbélnyílás felé áramoltatja.

Ha az életmódbeli változtatások nem hoznak eredményt, keressünk fel egy gyógyszerészt, ahol a hashajtók garmadájaiból választhatunk. Próbálkozzunk először csak székletlágító, laktulóz tartalmú szerekkel. Tartsuk észben, hogy a legtöbb hashajtó használata függőséghez vezethet, ezért ne használjuk folyamatosan.

Dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

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!

# „A szakmai alázat csak még nagyobbá tesz egy művészt”

Igazi, elegáns úriember, amelyet csak filmekben látunk. Annak a színész-nemzedéknek a tagja, mely a nyolcvanas évek közepén robbant be a színházi életbe. Tehetségükkel, szépségükkel, fékezhetetlen játszani vágyásukkal lenyűgöztek bennünket, akik akkor velük egyidősek voltunk, és együtt éltük meg a történelmet.

**HIRTLING ISTVÁN** ma túl van a hatodik ikszen, de még mindig bámulatosan fiatal. 2019 őszétől a Vígszínház tagja.



• **Rengeteg sikeres darabot hagyta magad mögött Székesfehérváron, és átmentél a Vígszínházba.**

• Tavaly már vendégeskedtem a Vígben a Vándorkutyával, Eszenyi Enikő pedig megnézte néhány előadásunkat, amikor Budapesten szerepeltünk. Utána hívott fel, és én azért mondtam örömmel igent, mert az egész életemben, az egész pályámban mindig ott volt a Víg. Nálam ez érzelmi kérdés, ugyanis annak idején, a pályakezdésemkor és előtte is ott láttam a legtöbb előadást, vonzódtam ehhez a színházhoz. Kimondva-kimondatlanul abszolút jelen volt a gondolat, hogy jó lenne ott játszani, de soha nem tettem egyetlen lépést sem ezért. Most itt készülök a Mánás Miska Korláth gróf szerepére. Izgalmasnak ígérkezik, mert nem az ötvenes évekbeli átíratot, hanem az 1916-os eredeti szövegkönyvet visszük színre. A Halász Judit főszereplésével futó Audienciában David Cameron szerepét veszem át, a Premierben pedig a producerét.

• **Nemrég Vass Éva ravatalánál mondtál beszédet. Lenyűgöző volt az az alázat és szeretet, ami a hangodból, a mondataidból áradt.**

• Fontosnak tartom az elődöket. A főiskolán kezdődött: harmad- és negyedéves korunkban két évig voltunk gyakoronokok a Nemzetiben. Aztán hárman oda is szerződünk: Funtek Frigyes, Mácsai Pál és én. Olyan társulatba kerültünk, ahol a még színpadon lévő nagy öregek mellett játszhattunk: Sinkovits Imre, Gábor Miklós, Váradi Hédi, Lukács Margit, Psota Irén. Szemes Mari volt Sarolt az István, a királyban, fantasztikus dajka volt Rómeó és Juliában és nem utolsósorban imádott bennünket, fiatalokat. De még láthattam Jobba Gabit is. Több körben érkeztek a fiatalok: Papadimitria Athina, Peremartoni Krisztina, Trokán Péter, Kubik Anna, Kovács Adél, Pregitzer Fruzsina, Götz Anna, Rubold Ödön, Bubik István. Hirtelen csak csapongok, dobálom a neveket. Egy jelentős generációváltás történt a mi „főszereplésünkkel”, és ennek többek között az volt az oka, hogy akkor alakult meg a Kátana József Színház: Székely Gábor és Zsámbéki Gábor tiszta lappal indulva, egy új épületbe egy teljesen új társulatot szerződtetett. Ez azonban veszteséget okozott a Nemzetinek,

és Vámos László úgy döntött, hogy párját ritkító gesztussal egy új nemzedék kezébe adja a színházat. Pezsgő, izgalmas időszak volt ez. Pályaindulásom ezeknek a „legnagyobbaknak” a rajongásával telt.

• **Ez kölcsönös volt?**

• Én személyesen sok nagy művész elismerését bírtam, láttam bennem fantáziát. Gábor Miklós két darabban is bennem gondolkodott, Garas Dezső a legendás Margitszigeten rendezett Csárdáskirálynőben Boni gróft oszította rám, olyan nagy ágyúk mellett léptem fel, mint Bessenyei Ferenc, Töröcsik Mari, Kállai Bori és Kálmán György. Nagy pillanatok voltak ezek, mind bővülő és erősödő emberi kapcsolatokkal. És mindez pontosan abba az irányba vitt, amerre a szüleim is tereltek: arra neveltek, hogy tiszteljem és becsüljem az előttem járó generációkat, az élet minden területén. Persze az egészséges vita kell, és ezek-

nek a nagy neveknek az árnyékából egyéniséggel, tehetséggel ki kell tudni lépni, megőrizve azt a szakmai, „céhbeli”, azaz mesterségbeli tudást, amit csak így, mellettük játszva lehetett elsajátítani. A szakmai önbecsülést és az egészséges önértékelést is megtanultuk, és láttuk, hogy a szakmai alázat csak még nagyobbá tesz egy művészt.

• **A minap a Jókai Anna Szalonban láttalak az Élet, bor, humor című Márai-esteden. Azt hiszem, szellemi hagyatékának felkent örököje, nagykövete lettél.**

• Néhány éve csak arra kértek, hogy egy Márairól szóló előadáson, melyet Mészáros Tibor Márai-kutató tart, olvassak fel részleteket műveiből. Aztán az utóbbi öt évben kikerekedett egy olyan Márai-hagyatékot őrző előadássorozat, amelyben folyamatosan újítjuk a tartalmat, tematikusan dolgozzuk fel Márai életét és műveit. Márai halálának a 30. és a rendszerváltozás ugyancsak 30. évfordulóját, egyben Márai születésének közelgő 120. születésnapját úgy ünnepeljük, hogy tovább folytatjuk a sorozatot újabb részekkel. Rendkívüli kulturális gesztus, hogy Nagy Gábor Tamás, Budavár polgármestere úgy döntött, vendégül látja a sorozatot. Vincze Kinga

HIRDETÉS

## Kalcium magnézium cink + D<sub>3</sub>, K<sub>2</sub> vitamin tablettá

Kiváló felszívódású, szerves kötésű kalcium és magnézium a D<sub>3</sub> és K<sub>2</sub> vitaminnal a csontrendszer normál szerkezetének kialakulásában és fenntartásában vesz részt. A magnézium szerepet játszik az idegrendszer kiemelt funkcióiban és a normál izomműködés fenntartásában.

### A készítmény adagolása javasolt:

- a 40. életév feletti emberek normál csontozatának megőrzésére,
- terhesség idején és szoptatás alatt,
- a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a túlzott kávé-, tea-, vagy alkoholfogyasztás következtében előforduló kalcium-, magnézium- és cinkhiány esetén,
- zsírszegény, rostokban gazdag, ún. vegetáriánus diéta mellett a táplálék ásványanyag tartalmának kiegészítésére, a kalcium beépülésének támogatására.



Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény szaküzletekben.

# 9 gyógynövény az egészségünk szolgálatában

Beköszöntött az ősz, itt az idő, hogy felvértezzük immunrendszerünket a nátha, megfázás, influenza és társai ellen. Az immunrendszer alacsony hőmérsékleten tapasztalt csökkent működése okolható elsősorban azért, hogy a hidegebb évszakok beköszöntével gyakrabban szenvedünk felső légúti megbetegedésektől.

Ehhez hozzájárul az is, hogy általában kevesebbet sportolunk, több időt töltünk bent a négy fal között, nem igazán ér minket a nap, vitaminszegényebben táplálkozunk és nem is öltözünk fel elég tetemesen. De nagyon sok gyógynövény van az egészségünk és immunrendszerünk támogatására, melyek használatával megelőzhető, hogy lebetegedjünk. Ismerjünk meg közülük néhányat!

## Csipkebogyó



Világszerte elterjedt természetes C-vitamin-forrás, kellemes íze miatt ízesítésre is előszeretettel használják. Kitűnő antioxidánsforrás, amihez flavonoid- és karotinoidtartalma is hozzájárul. Tartalmaz még B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és E-vitaminokat, likopint, zeaxantint és luteint is. Gyulladáscsökkentő hatását számos vizsgálat igazolta, továbbá ugyancsak bizonyították fájdalomcsillapító, antidiabetikus, fekélyellenes, diuretikus és testsúlycsökkentő hatását is. Terhesség és szoptatás alatt is biztonságosan alkalmazható.

## Bodza

Ősidők óta ismert gyógynövény a természetgyógyászatban. Hatásaival már Hippokratész, az orvoslás atyja is foglalkozott, és az első magyar füveskönyv is megemlíti. Kiváló immunrendszer-erősítő, izzasztó és nyákkoldó hatásának köszönhetően a téli hónapok hasznos kiegészítője. A-, B-, C-vitamin-, kálium-, flavonoid-, szaponin-, antioxidáns- és gyümölcssavtartalmáról sem szabad megfeledkeznünk. Bogyójából ízletes lé,

szörp és lekvár készíthető. Víz- és hashajtó hatása miatt azonban körültekintéssel fogyasztandó.

## Orvosi zsálya



Remek nyákkoldó, összehúzó, száj-, torokfertőtlenítő és étvágyjavító. Hatékony izadásgátló, ezért hőhullámok és éjszakai izzadás esetén is alkalmazható. Széleskörűen használják, mint fűszernövényt is húсок, halak, töltelékek ízesítésére.

## Gyömbér

Elsősorban hányinger-csökkentő és emésztést elősegítő hatásáról ismert, azonban ne feledkezzünk meg gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, nyákkoldó továbbá köhögéscsillapító hatásáról sem. A-, B-, C-, E-vitamin-, foszfor-, cink- és káliumtartalmának köszönhetően kitűnő immunrendszer-erősítő és antioxidáns. Segít kordában tartani a vércukorszintet, növeli az inzulin hatékonyságát és a koleszterinszint csökkentésében is szerepet játszik.

## Citromfű



Nyugtató hatása miatt feszültségoldásra, alvási panaszokra és idegesség okozta szívpanaszokra használják elsősorban. Azonban erős antimikrobiális, -virális, -bakteriális és herpeszellenes hatása miatt külsőlegesen és belsőlegesen is érdemes használni. Nemcsak az ázsiai

konyha jellegzetes ízesítője, de illóolaja serkentő, élénkítő, melyet előszeretettel hasznosítanak az aromaterápiában.

## Levendula



Amellett, hogy szemet gyönyörködtető dísznövény és ízletes fűszernövény, széleskörűen használatos gyógynövény is. Antibakteriális, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatása miatt fontos a gyógyászatban. Nyugtató és feszültségoldó hatását nemcsak belsőleg hasznosíthatjuk, hanem külsőleg is: bedörzsölők, fürdő- és masszázsolajok használatával. A szépségipar is előszeretettel használja csodálatosan aromás, fűszeres, igen kellemes illatának köszönhetően. Lakótérbe helyezve segít elűzni a molyokat, tetveket és szúnyogokat.

## Eukaliptusz

Elsősorban a leveleiben található essenciális illóolajok miatt elterjedt gyógynövény. Antiszeptikus, nyákkoldó, hűsítő és köptető hatású, ezért légúti megbetegedések kezelésére és fogászati fertőtlenítésre használják leginkább. Terhes vagy szoptató nőknek valamint kisgyermeknek nem szabad alkalmazniuk. Elsősorban megfázás elleni szerek, torokfertőtlenítők, orrsprayk, mellkasbedörzsölők és párologtatók fontos összetevője.

## Hársfa

Nyálkatartalma révén bevonja a torok nyálkahártyáját, így mérsékli a köhögési ingert és a torokfájást, valamint gyulladáscsökkentő hatást is kifejt. Magas illóolaj- és flavonoidtartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert és izzasztó hatása is van.

## Aloe vera

A húsos leveleiből származó átlátszó gél székélykörűen használja a bőrgyógyászat bőrfertőzések, égési és egyéb sebek kezelésére. Segíti a sejtszaporodást és kitűnően hidratálja a bőrt. Bizonyították jótékony hatását bőrirritáció, napégés, afta, genitális herpesz, pikkelysömör és seborrhoeas dermatitis kezelése esetén is. Laxatív hatású, aloinhatóanyagának köszönhetően hatékony hashajtó.

Dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

**Verbena**  
A természet ihlette



**TÖLTSD FEL A KÓDOT  
ÉS NYERJ!**

Promóciós időszak: 2019. 10. 01.-12. 30



**Fődíj**  
Izlandi álmotutazás  
2 fő részére



**Havonta**  
Kényeztető wellness  
hétvége



**Hetente**  
Légtisztító berendezés



**Naponta**  
Smoothie készítő

# Férfias ügyek – prosztatata és tökmagolaj

**A férfi belső nemi szervekhez tartozó prosztatata jóindulatú megnagyobbodása (szakszóval: *benignus prostatic hyperplasia*; BPH) az idősödő férfiak egyik leggyakoribb betegsége; rendszerint 45 éves kor felett jelentkezik, és a 80 év feletti férfiak mintegy 80%-ánál is előfordulhat. Kezelésére létezik természetes hatóanyag is.**

A népszerű egészségügyi portál, a *Healthline* nemrég külön cikkben foglalkozott a tökmagolaj kedvező egészségügyi hatásaival. Az írás szerzői kitértek arra, hogy e növényi olaj fogyasztása miért hatékony a prosztata problémák kezelésére. A szerzők egy koreai tanulmányra hivatkozva számolnak be arról, hogy a tökmagolaj ígéretes eredményeket mutatott a BHP alternatív gyógyszereként.

## Egy kutatás eredményei

A koreai kutatók a vizsgálat során 12 hónapon keresztül 47 BHP-ben szenvedő beteg állapotát követték nyomon, akiknek átlagéletkora 53,3 év volt. A vizsgálati személyek egy része napi 320 mg tökmagolajat kapott (más részük pedig placebót, vagyis hatóanyagot nem tartalmazó készítményt). A tudósok az egy év alatt végig nyomon követték a páciensek prosztatájának térfogatát, illetve hogy milyen sebességgel áramlik a vizeletük. A kutatók úgy találták, hogy három hónap után a páciensek állapota, életminősége kimutathatóan javult. Fontos megállapításuk az is, hogy a tökmagolaj fogyasztása semmilyen mellékhatást nem okozott a betegeknek.

## Csökkentette a vizelési ingeret is

A *Healthline* szerzői arra is kitérnek, hogyan hat a tökmagolaj fogyasztása a húgyúti egészségre, vagyis azon szervrendszer állapotára, amely a vesékből, a hólyagból és a húgycsöből áll. Mint írják, egy tanulmány bebizonyította, hogy a napi 500-1000 milligramm tökmagolajat fogyasztó kísérleti személyek közül drasztikus javulást tapasztaltak azok, akiknek éjszakai nyugalmát korábban rendszeresen megzavarta a túlzott gyakorisággal jelentkező vizelési inger. (A teljes cikk angolul itt olvasható az interneten: [healthline.com/health/pumpkin-seed-oil#prostate-health](http://healthline.com/health/pumpkin-seed-oil#prostate-health))

Pap György

## MIRE JÓ A TÖKMAGOLAJ?

1. Egy egereken végzett kísérlet szerint a tökmagolaj nemcsak a koleszterinszintet csökkenti, hanem gyulladásgátló hatással is rendelkezik. Azt is kimutatták, hogy fogyasztása csökkentette a rágcsálók vérnyomását.
2. Régi vélekedés, hogy a tökmagolaj javítja a hangulatot, és segít megakadályozni a depresszió kialakulását. Így például a tekintélyes *British Journal of Psychiatry* beszámol egy olyan vizsgálatról, mely szerint a tökmag fogyasztása javított a depresszióban szenvedő gyerekek állapotán.
3. Az olaj alkalmazása a hajnövekedést is serkenti, különösen a férfiaknál. Egy tanulmány szerint azon férfiak haja, akik 24 héten keresztül naponta 400 mg tökmagolajat fogyasztottak, 40%-kal jobban szaporodott, mint azoké, akik placebót (vagyis semleges anyagot) kaptak. Mint más, tökmagolajjal folytatott kísérletek alkalmával, káros mellékhatásokat ezúttal sem tapasztaltak a kutatók.
4. Végül, de nem utolsó sorban: könnyen beilleszthető az étrendbe, akár ételek (pl. levesek, saláták) ízesítőjeként, akár táplálékkiegészítők összetevőjeként.

A prosztatata megfelelő működéséért

ÚJ



ajánlott fogy. ár:  
**1990 Ft/db**  
19,90 Ft/kapszula

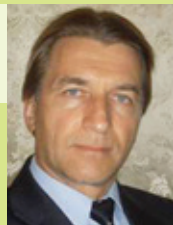
Étrend-kiegészítő készítmény

A tökmagolaj hozzájárul az alsó húgyúti rendszer és prosztatata megfelelő működésének fenntartásához. A D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához és az immunrendszer normál működéséhez.



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

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



INFORMÁCIÓS VIDEO

**Dr. Fekete Ferenc**

urulógus arra hívja fel a figyelmet, hogy a véres vizelet komoly bajt jelezhet.





# Afta, herpesz gyors kezelése

**Elég, ha elkapunk egy kisebb náthát, vagy a szokottnál több stressz ér minket, máris jelentkezhet a jellegzetes, égető és viszkető érzés a száj környékén. A herpeszt szinte mindenki ismeri, és tudjuk, hogy vírus okozza. A hasonló kellemetlenségekkel járó afta kialakulásának oka azonban még nem ismert, bár összefüggésbe hozzák az immunrendszer gyengülésével.**

A szájüregi fertőzések az év minden szakaszában fájdalmat okozhatnak, de szerencsére hatékonyan kezelhetők. Régóta tudjuk, hogy a stressz fizikai tüneteket is produkál, és különféle betegségeket, elváltozásokat okozhat. Ilyen például a szájban keletkező kellemetlen és fájdalmas afta is. Akinek gyakran van aftája, próbálja meg megfigyelni, mikor keletkezik, ugyanis összefüggést mutathat különböző ételekkel, immunrendszeri problémával, vagy vitaminhiánnyal.

## Parázs a szájban

Sokan azt hiszik, hogy az afta vírus- vagy baktériumfertőzés miatt alakul ki, de ez nem így van: valójában a szervezet autoimmun reakciója váltja ki. Stresszes, vagy vitaminhiányos időszakban gyakrabban fordul elő. Gyakori, hogy megfázással, influenzás fertőzéssel egy időben bukkan fel.

A fogorvosok, szájsebészek szerint ez az apró gennyes seb, amely megjelenhet a nyelven, a szájpadlason vagy az inyen,

Általános szabály, hogy a kezelés akkor hatásos, ha minél hamarabb elkezdődik. Az immunrendszer erősítésére és a száj baktériumflórájának egyensúlyban tartására egyaránt alkalmas a cink rágótabletta, ajánlott a C- és a B-vitamin is. Viszterő afta esetén érdemes allergiatesztet végeztetni, ami kiterjed a gluténérzékenység vizsgálatára is. Az ajkainkon található bőrreteg különleges felépítésű: testünk többi területével ellentétben itt nincsenek faggyú- és verejtékmirigyek, így gyorsabban kiszáradhat, a kórokozók is könnyebben megtámadhatják. Az erős UV-sugárzás (napfény, szolárium), ami a veszélyeztetett bőrterületet éri, kifejezetten erős provokáló tényező.

a legtöbb esetben házi szerek (kamilla-, zsályateás öblögetés) vagy vény nélkül kapható patikaszer (fertőtlenítő gélek, szájöblítők, kenőcsök) használatával legfeljebb egy-két hét alatt magától is meggyógyul. Ám ha gyakran, akár havi rendszerességgel tér vissza, étkezéskor, savas folyadékok fogyasztásakor csípő fájdalomérzetet okoz, vagy akár már a beszédet is akadályozza, érdemes szakorvoshoz menni.

## Kívül-belül

Az afta és a herpesz simplex vírus okozta elváltozás tünetei hasonlóak. Ha a herpesz vírusa bekerül a szervezetbe, örökre ott is marad az idegdúcokban. Akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik, sőt, akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei – magyarázta lapunknak korábban dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász, kozmetológus.

A herpesznek végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok. Az ajakherpesz egyébként önmagától is elmúlik, de kezeléssel meggyorsíthatjuk a gyógyulást. Ha a herpesz égető jeleit érezzük magunkon, célszerű, ha rögtön speciális herpeszkrémet használunk. Az apró hólyagokat semmiképpen sem szabad kinyomni, kiszúrni, mert a fertőzés további területekre is kiterjedhet.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## carbosan®

HERPEZS • 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 géllé. Ha panasz nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!

## AFTA



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



ételallergia vagy érzékenység



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



stressz



hormonális változások: menstruáció, serdülőkor



öröklődő hajlam

## HERPEZS



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők

SATCO Kft.

Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531

E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)

[www.satco.hu](http://www.satco.hu) • [www.carbosan.hu](http://www.carbosan.hu)

**Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!**

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

„Az orvosom szürkehályog-műtétet javasolt, de félek. Talán ha többet tudnék, ez elmúlna. Hogyan zajlik a műtét? Hogyan fogok látni utána?”



Válaszol:

**Dr. Ozsváth Mária**  
szemész szakorvos

**H**a az orvosa úgy gondolja, hogy műtetre van szükség, akkor nem szabad halogatnia. Félni nincs mitől, hiszen ma már ezek rutin műtétek, 15-20 perc alatt zajlanak le. A szürkehályog az életkor előrehaladtával, annak velejárójaként alakul ki, tulajdonképpen a szemlencse elmeszesedésének a következménye. Tünetei a következők: fokozatos látásromlás, homályos látás, és szürkül a környezet.

Ilyenkor fel kell keresni a szakorvost, aki átvilágítja a szem úgynevezett töröközegeit, megnézi a szemlencsét. Egy kezdődő szürkehályognál még nem kell műteni, de a tünetek erősödésével már igen.

A műtét alatt a beteg együttműködésére is szükség van. Természetesen

fájdalmat nem érez, de be kell tartania az orvos utasításait, például nem szabad mozgatni a szemet, nézelődni jobbra és balra. A beavatkozás után, amennyiben nem találnak a szemfenéken elváltozást, a látás helyreáll.

A műtétet végző szakorvos még hat hétig követi a páciens gyógyulását, rendszeresen ellenőrzi a szemet. Ezután tanácsokkal látja el, és az élet megy tovább.

Vannak módszerek, amelyek kísérletet tesznek a műtét elkerülésére, de ezek a kezelésekk hosszú távon nem járnak sikerrel. A szürkehályog elhanyagolása vakvághoz vezethet. Jelenleg az egyetlen, tökéletes eredményt nyújtó gyógymódja, ha az elszürkült lencsét műtéti úton eltávolítják, és egy speciális műanyag lencsével pótolják.

Mai tudásunk szerint tehát nincs lehetőség egy kialakult szürkehályog esetén arra, hogy a műtétet „megúszzuk”. Ezért azt tanácsolom, hogy haladéktalanul forduljon kezelőorvosára, és kövesse az ő tanácsait.

Rossz hír, hogy sajnos a szürkehályog megelőzéséért nemigen tehetünk semmit. Bár ezzel együtt javaslom a fiatalabb generációnak, vagy akiknek a munkája számítógéphez kötött, hogy általában a szem egészségéért a monitor előtt üléskor tartásuk be az óránként ajánlott 10 perces pihenőt, használjanak műkönyvet, amit bármelyik gyógyszertárban beszerezhetnek, és alkalmanként járjanak szemészeti vizsgálatra, szűrésre, ellenőrzésre.

HIRDETÉS



**focus**  **medical**  
LÉZERES LÁTÁSVÁZÍTÓ KÖZPONT

## Szabaduljon meg a **SZÜRKEHÁLYOGTÓL!**

- Korszerű technikával ✓
- Altatás és injekció nélkül ✓
- Fájdalommentesen ✓
- Várólista nélkül ✓

Prémium műlencsék széles választékával várjuk, mellyel műtét után **olvasószemüvegre sem lesz szüksége!**

**15 000 Ft értékű**

kedvezményes vizsgálati kupon

A kupon bemutatásával **25 000 Ft helyett 10 000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

**További információ és bejelentkezés:**

06 (1) 450 3333 [info@focusmed.hu](mailto:info@focusmed.hu) [www.focusmed.hu](http://www.focusmed.hu)

**LÁSSON ÚJRA ÉLESEN,  
SZÜRKE HELYETT  
SZÍNESEN!**

„A nyári nagy melegben feltűnt, hogy nagyon izzadok, jobban, mint más. Egy ismerősöm szerint ez szívbetegeget is jelezhet. Ez igaz lenne?”



Válaszol:

**Dr. Becker Dávid**  
a Városmajori Szív- és  
Érgyógyászati Klinika  
egyetemi docense

A nagy nyári melegben fellépő verítékezés mértéke egyénekenként nagy mértékben különbözik, sok mindentől függ. Önmagában a verítékezés nem utal szívbetegegre. Amennyiben terhelésre jelentkező mellkasi fájdalom, nehézlégzés társul hozzá, akkor felmerülhet a koszorúér-betegség gyanúja. Természetesen biztosat csak kardiológiai vizsgálattal lehet mondani, javasolom kardiológus felkeresését.

Hevesen ver, kalapál, ketyeg, megdobban, felpörög vagy éppen

nyugodtan működik. Szívünk reagál a körülményekre, és épp olyan tempóban dolgozik, amire a testünknek szüksége van. Amikor kánikula van, a szervezet akkor is fenntartja a saját hőmérsékletét, ám ez nagy melegben, idősebb korban, illetve krónikus betegségek mellett nehezebben megy. A szívnek többször kell összehúzódnia, egy perc alatt több vért próbál keringtetni. Fáradtnak érezzük magunkat, szellemi kapacitásunk is csökkenhet, még akkor is, ha nem végzünk fizikai munkát. Jellemző ilyenkor a

vérnyomásingadozás és az általános gyengeség, rosszullet. Nagyobb lesz az infarktusveszély is, emellett a végtagok körfogatának növekedése (ödémásodás) és esetleg a trombózis is gyakrabban jelentkezhet. Azon felül, hogy a meleg a szívet nagyobb munkára készíti, a vízháztartást is könnyen felboríthatja: a szívelégtelenségben szenvedőknél amúgy is gyakori veseproblémák mellett ez különösen veszélyes, főleg a rendszeres vízhajtók szedése mellett. Ezért nagyon fontos a folyadékpótlás.

**KVÍZ**  
nyertes

Az augusztusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/a, 2/a, 3/c.

Az ajándékesomagot  
Seiner Beáta nyerte Főtról.

Októberi kvízzátékunkat weblapunkon találják: <http://www.gyogyhir.hu/Kviz>

HIRDETÉS

**! NE** tartsa otthon  
öntse ki  
dobja el  
lejárta, vagy feleslegessé vált

**● GYÓGYSZEREIT**

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

*A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer*

**VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!**

**TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:**

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,  
higanytartalmú termékeket.

*Kérje gyógyszerésze segítségét!*

*Ide dobja,  
ez a helye!*



# SZERETNE TÖBBET TENNI LÁTÁSÁÉRT?

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

## Ocuvite®

### Lutein Premium

A Bausch + Lomb szakértelmével kifejlesztett, a szem számára fontos **mikrotápanyagokat tartalmazó komplex összetétel**.

MERT LÁTÁSA IS  
MEGÉRDEMLI  
A TÖRŐDÉST.



#### Kapható a gyógyszertárakban!

Étrend-kiegészítő készítmény. Nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Cink tartalma hozzájárul a normál látás fenntartásához, a C-vitamin, E-vitamin és cink támogatják a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmét. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! A termék kisgyermek elől elzárva tartandó!

**További információ:** Bausch Health Magyarország Kft.,  
1134 Budapest Váci út 33, B épület 7. emelet

Lezárva: 2019. szeptember 24. | OCU-KI-HU1909-02

**BAUSCH** Health