

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. NOVEMBER

## BŐRÁPOLÁS

**Hidegben  
nehezebb**

.....

„Valódi értéket  
teremtünk, 30 éve”

**Interjú**

**Dr. Béres Józseffel**

a Béres Gyógyszergyár  
elnökével

.....

## ŐSZI-TÉLI BETEGSÉGEK

**Tippek, trükkök  
megfázás ellen**

.....

## GYERMEKGONDOZÁS

**Ha náthás  
a kisbaba**



# Butik őrj

## BILACE KAPSZULA EREINK VÉDELME

Svéd feketeáfonya-kivonat  
A-, C-, E-szemvitaminokkal!  
Antoflavinjai kedvezőek  
• a vénák egészségére,  
• a kapilláris erekre,  
• a mikrocirkulációra,  
• a szem egészségére.  
Az amerikai diákok vizsgák előtt a memória serkentésére fogyasztanak áfonyát és kivonatát.



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

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, görögszéna**

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-FORTE – ÚJDONSÁG! PACRAN® TÖZEGÁFONYA-KIVONAT ARANYVESSZŐVEL ÉS C-VITAMINNAL

A PaCran® szabadalmaztatott amerikai tözegáfonya-kivonat.

**1 db kapszula/nap,  
24 órás hatású.**

Az aranyvessző támogatja a húgyút egészségét, a C-vitamin a kórokozókkal szemben segíti az immunrendszer normál működését.

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!



## AQUA MARIS® orrspray család Adriai tengervízzel kicsiknek és nagyoknak



**TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!**

RICHTER GEDEON

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

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

## VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA!



Megjelent a Calcisol termékcsalád, mely mellett, hogy komplex összetételt biztosít a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves, szervezetbarát formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel. A szerves kalcium jól felszívódó és könnyen emészthető, felszívódása nem függ a szervezet pH-értékétől, és nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést sem. Nem véletlen mondják, hogy a csontok szerves kalciumot érdemelnek!

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

## 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.

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

**1000MG C + D<sub>3</sub>-VITAMIN**  
EGY TABLETTÁBAN



Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban.

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





## Szerkesztői levél

**V**an egy régi anekdota, ami szerint a tudós azt vizsgálja, mi történik az idomított bolhával, ha levágják a lábait. A tudós levágja egy lábát és megparancsolja neki: ugorj! A bolha ugrik. Még egy lábát levágja, kiadja a parancsot, a bolha teljesíti. Persze egyszer csak nem ugrik, a tudós pedig feljegyzi: „ha levágjuk a lábait, a bolha megsüketül.” Elnézést kérek a

tudósoktól, a történettel nem őket akartam megsérteni, csak arra akartam rámutatni, hogy nagyon nehéz a kutatók dolga.

A történet aktualitását az adja, hogy a régi adatok újraértelmezése miatt megkérdőjeleződött az egyik táplálkozástani alaptétel, nevezetesen az, hogy a fehér hús fogyasztása egészségesebb, mint a vörös húsé – a részleteket a 36. oldalon olvashatja. A történet

számos kérdést felvet nemcsak a táplálkozással, hanem a tudományos kutatással kapcsolatban is. Tisztázzuk a Gyógyhír Magazin álláspontját: szerintünk a tudományos kutatás olyan, mint a demokrácia. Lehet, hogy nem tökéletes, de nem ismerünk jobbat. Mi mellette tesszük le a voksunkat.

## Mikortól tudnak számolni a gyerekek?

**A**kisgyerekeknek évekkel azelőtt fogalmuk lehet arról, mit jelent a számolás, hogy ki tudná mondani a számneveket – állapította meg az amerikai Johns Hopkins Egyetem kutatóinak tanulmánya. A kutatók 14-18 hónapos kisgyerekekkel dolgoztak, akik figyelték, amint a kutatók játékokat, kisautókat vagy plüsskutyákat rejtettek el egy dobozban, amibe nem

láthattak bele. Ha nem számoltak, a kisgyerekek általában megelégedtek azzal, ha a kutató egy játékot húzott elő, mintha több nem is lenne ott. Amikor a kutatók azonban meg is számolták a játékokat, a gyerekek egyértelműen várták, hogy újabbakat húzzanak elő a dobozból – pontos mennyiségre nem emlékeztek, csak arra, hogy körülbelül hány játék került a rejtékhelyre. (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](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)

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

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** Béres

**Illusztrációk:** Freepik.com

#### Hirdetés:

Hubay Csilla

**E-mail:** [hubaycsilla@gyogyhir.hu](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)

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

Balla Anikó

**E-mail:** [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto: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](mailto: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)

## Fontos a gyerekkori elhízás megakadályozása



Számos hazai program és jó gyakorlat fellelhető a gyerekkori elhízás és a túlsúly kialakulásának megakadályozására – mondta Csányi Péter, az egészségügy szakmai irányításáért felelős helyettes államtitkár egy szakmai konferencián. A programok közül kiemelte a vízfogyasztás népszerűsítését célzó – immár tízéves – *Happy hét* programot, amelyen idén közel ezer iskola vett részt 170 ezer iskolás bevonásával. A gyerekkori elhízás előfordulása 2010 óta stagnál Magyarországon, de még mindig minden negyedik, ötödik gyermek elhízott vagy túlsúlyos. Ez a szám a következő évtizedekben várhatóan emelkedni fog, ami egy sor krónikus megbetegedést – diabéteszt, keringési rendellenességet, daganatos elváltozást – okozhat felnőtt korban. Ennek megakadályozását már gyermekkorban el kell kezdeni, ami egy fontos népegészségügyi kihívás, és a megelőzés már a családtervezés időszakában lényeges „színtér”.

### Este érdemes bevenni a vérnyomáscsökkentőt

Egy több min 119 ezer páciens részvételével zajlott kutatás megállapította, hogy a vérnyomáscsökkentő tabletták jobban védenek a szívroham és agyvérzés ellen, ha lefekvés előtt, és nem reggel veszik be őket. A szakértők szerint a test biológiai órája, illetve természetes 24 órás ritmusa ugyanis megváltoztatja a szervezet válaszát a gyógyszerre. A BBC News által ismertetett tanulmányban a magas vérnyomás miatt gyógyszert szedőket vizsgálták. Kiderült, hogy a gyógyszerüket este szedőknél fele akkora volt a kockázata, hogy szívinfarktust kapnak, szívrohamban meghalnak, vagy agyvérzésük lesz. Ramon Hermida professzor, a spanyolországi Vigói Egyetem kutatója szerint jó volna, ha az orvosok ennek megfelelően instruálnák a betegeket. „Nem kerül semmibe, és sokak életét megmentheti” – magyarázta.

### Új vizsgálati módszerrel dolgozik a WADA

A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) az úgynevezett száraz vércsepp technológia bevezetésére készül. Jelenleg a doppingvizsgálatra levett vért csak 2-8 fok közötti hőmérsékleten lehet tárolni, ami megnehezíti és megdrágítja a 10 évig való tárolást. Ezt a problémát oldaná meg az új technológia. „Fontolgtják, hogy már a jövő nyári tokiói olimpián is alkalmazzák, de a 2022-es pekingi téli játékokra biztosan összeáll minden” – mondta Tiszeker Ágnes, a Magyar Antidopping Csoport (MACS) igazgatója.

### A daganatos betegségek gyógyításában várható áttörés

Az Innovatív Gyógyszergyártók Egyesülete (AIPM) második innovatív gyógyszeripari körképe a gyógyszergyártás és az egészségügy jövőjét, valamint a legújabb technológiák hazai helyzetét vizsgálta a magyar gyógyszerforgalom több mint 50 százalékát adó fejlesztésorientált vállalatoknál. Az eredmények szerint a gyógyszergyártó vállalatok vezetői leginkább a daganatos betegségeket illetően optimisták, a ritka betegségek és a mentális betegségek is azok közé tartoznak, amelyekkel kapcsolatban a leginkább számítanak áttörésre a következő tíz évben. A légzőszervi, emésztőszervi, valamint szív- és érrendszeri betegségek esetén is legalább közepes valószínűséggel számítanak változásra. A felmérés során a válaszadók olyan további betegségek kapcsán is áttörést várnak, mint a cukorbetegség, valamint az Alzheimer-kór.

### A csontritkulást is kezelteni kell



A csontritkulásos betegeknek csak 20 százaléka áll orvosi kezelés alatt, pedig kezelés nélkül jelentősen nő a törési kockázat – közölte Takács István, a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság elnöke. Magyarországon évente 17 ezren szenvednek combnyaktörést, és harmaduk a szövődmények miatt nem éli meg a következő év végét. A csontritkulás egyetlen figyelmeztető jele, ha a testmagasság öt centiméterrel csökken. A két legnagyobb rizikófaktor az életkor – nőknél menopauza után, férfiaknál 65 éves kor felett –, és a már bekövetkezett csonttörés. Utóbbi akár öt-szörösére is emeli a törés valószínűségét.



## Mikrofon diagnosztizálta a térdízület gyulladását

A hidak rejtett hibáinak feltárására használt technológia a beteg térdízület diagnosztizálására is bevethető – számolt be róla a BBC hírportálja. Az oszteoarthritis degeneratív ízületi betegség, az ízületi gyulladás leggyakoribb formája, ahol a porc a túlzott kopástól lebomlik, így a csontok egymáshoz dörzsölődnek mozgás közben, ami fájdalmat, merevséget és a térd megdagadását okozza. A Lancasteri Egyetem, a Közép-Lancashire-i Egyetem és a Manchesteri Egyetem tudósai az új kutatás 89 oszteoarthritisben szenvedő felnőtt résztvevőjének térdére kis mikrofont erősítettek. Az eredmények azt mutatták, hogy a mikrofonok „meghallották” az egészséges és a beteg térd hangzása közötti különbséget.

## Az e-cigaretta gyulladást válthat ki a nemdohányzóknál



Az Ohioi Állami Egyetem rákkutató központja, az Arthur G. James Rákkórház és a Richard J. Solove Kutatóintézet kutatói a medicalxpress.com tudományos portál ismertetése szerint tüdőtükrözéssel vizsgálták a gyulladós és dohányzással kapcsolatos hatásokat. Megállapították, hogy már négyhetes nikotin és ízesítés nélküli e-cigaretta-használat után kimutatható volt a tüdő sejtjeiben a gyulladás. Bár a változás a kontrollcsoporthoz mérten csekély volt, de az adatok azt jelzik, hogy rövid távú használat is okozhat sejtszintű gyulladást, ami pedig a tüdőrák és más légúti betegség kialakulásának fontos előrelétezője. A tanulmány vezető szerzője, Peter Shields, emlékeztetett arra, hogy általában azt gondolják az emberek, hogy az e-cigaretta biztonságosabb a dohányzásnál, de ez nem feltétlenül igaz.

## A légszennyezettség halált okoz

Mintegy 400 ezer ember idő előtti halálát okozta a légszennyezettség 2016-ban az Európai Unió tagállamaiban. Jelenleg a légszennyezettség az első számú környezeti kockázat az emberek egészségére nézve – közölte az Európai Környezetvédelmi Ügynökség (EEA). A megfigyelőállomásokon mért adatok szerint a vizsgált évben a városokban élők túlnyomó többsége az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által káros szintűnek ítélt finomrészecske-szennyeződésnek volt kitéve. A finomrészecskék mikroszkopikus porszemek, amelyek általában a fosszilis tüzelőanyagok égésekor keletkeznek. A szakemberek arról számoltak be, hogy bár a levegő minősége javulóban van a kontinensen, de nem a kellő ütemben. Ráműtötték ennek kapcsán, hogy még nem sikerült elérni sem az EU, sem a WHO célkitűzéseit.

## Általános iskolában oktatják az újjáélesztést



A jövő évben 50 millió forintot biztosít az Emberi Erőforrások Minisztériuma az újjáélesztés iskolai keretek között zajló oktatására – közölte Horváth Ildikó, az egészségügyért felelős államtitkár. Ebből a pénzből a 7. évfolyamos diákoknak lesz lehetőségük arra, hogy elsajátítsák az újjáélesztés technikáit az Országos Mentőszolgálat munkatársainak segítségével. A program során azt is szeretnék elérni, hogy minden iskolában legyen egy olyan felnőtt, aki ért az újjáélesztéshez. Csató Gábor, az OMSZ főigazgatója elmondta: a mentőszolgálat évente 8 ezer esetben találkozik közterületi újjáélesztéssel, és a különböző programoknak köszönhetően az elmúlt két évben megduplázódott a sikeres újjáélesztések száma.

## A hepatitis C-fertőzés évekig tünetmentes lehet

A hepatitis C-fertőzés évekig, évtizedekig tünetmentes lehet, azonban fokozatosan májkárosodást okozhat, a panaszok pedig javarészt már előrehaladottabb állapotban jelentkeznek – mondta Makara Mihály hepatológus főorvos, a Májbetegekért Alapítvány kuratóriumi tagja. A máj 70-80 százaléka is elpusztulhat úgy, hogy bármi tünete lenne a betegségnek. Védőoltás nincs a betegség ellen, de gyógyszerekkel hatékonyan kezelhető. Nagy Antalné, a Vírusos Májbetegek Országos Egyesületének elnöke arról beszélt: egyesületük évek óta rendszeres szűréseket szervez országwide.

## A vakság kialakulása bizonyos esetekben megelőzhető

Évente több mint hatezer ember veszíti el a látását Magyarországon, ugyanakkor körülbelül felülnél megelőzhető lenne a vakság kialakulása – mondta Resch Miklós, a Magyar Szemorvos Társaság főtitkára. A vakság Magyarországon elsősorban az idősebbeket érinti és vezető okai a szemfenéki meszesedés, a zöldhályog és a diabétesz. A globális adatok szerint a vakság vezető oka világszerte a szürkehályog, de Magyarországon teljesen háttérbe szorult ez a tizenöt perces műtéttel gyógyítható szembetegség.

## Már működik az influenza-figyelőszolgálat



Október első hetében, a 40. naptári héten elindult az influenza-figyelőszolgálat működése Magyarországon, ahogy a többi, az Európai Influenza Surveillance Hálózathoz tartozó országban is. A Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján olvasható közlemény szerint a 2019/2020-as influenzaszезонban 1332 házi orvosi és házi gyermekorvosi praxishoz tartozó lakos megbetegedési adatai alapján monitorozzák az influenzaszerű megbetegedések előfordulását. A kerületi, illetve járási hivatalok a figyelőszolgálatban részt vevő orvosok közül százat kértek fel arra, hogy rendszeresen küldjenek légúti mintát virológiai vizsgálatra az influenzás panaszokkal hozzájuk forduló betegektől. A virológiai vizsgálatok eredménye alapján hétről hétre nyomon követhető az influenzavírusok megjelenése és terjedése.

## Gaucher-kór – egy jól kezelhető betegség

A Gaucher-kór fájdalommentesen diagnosztizálható és kezelhető, veleszületett anyagcsere-betegség, amelyet egy speciális enzim hiánya okoz. Ennek következtében zsírszerű anyagok halmozódnak fel a szervezetben, többnyire a lépben, a májban, a csontokban. Többek között megnagyobbodott lép, májkárosodás, véralvadási zavarok alakulhatnak ki. Jelenleg legalább száz olyan ember él Magyarországon, aki Gaucher-kórban szenved, és nem tudja, hogy kezelésre szorulna. A betegség főbb tünetei a krónikus fáradtság, végtagfájdalom, bélpanaszok, illetve véralvadási zavarokból következő erős orrvérzés, ínyvérzés, elhúzódó és görcsös menstruáció. A kór érinti a betegek csontozatát is: csontjaik törékenyebbek az átlagosnál, gyakran tapasztalható órákig, napokig tartó, szinte elviselhetetlen csontfájdalom.

## Szakemberek az élődonoros veseátültetések mellett

Az élődonoros veseátültetések számának növelése mellett foglaltak állást a szervdonációs és transzplantációs világnap

alkalmából tartott rendezvény résztvevői. Tavaly 10 százalékkal nőtt 2017-hez képest a szervtranszplantációk száma Magyarországon, 2018-ban összesen 505 ilyen beavatkozás történt. 2018-ban 335 veseátültetést, 80 máj-, 62 szív- és 23 tüdőátültetést végeztek, valamint öt kombinált vese-hasnyálmirigy átültetésre került sor. Magyarország 2013-ban csatlakozott az Eurotransplanthoz, amelynek révén nagyobb esély van szervhez jutni a magyar betegeknek. A csatlakozás óta eltelt öt évben egyaránt nőtt a szervátültetések (45,3 százalék) és az eltávolított szervek száma (43 százalék) is. Egy felmérés szerint a magyarok 73 százaléka adná oda a szerveit, de csupán 23 százalékuk van tisztában az ezzel kapcsolatos jogi szabályozással.

## Új kampányfilmeket készített az OMSZ

Két új kampányfilmet is készített az Országos Mentőszolgálat. Az egyik a biztonsági öv használatára és a vezetés közbeni telefonálás veszélyeire hívja fel a figyelmet, a másik pedig azt mutatja be, hogyan akadályozzák a betegmozgatót a lépcsőházban hagyott tárgyak. Csató Gábor, az OMSZ főigazgatója elmondta, reméli, hogy a mostani két kampány is eléri célját, csak úgy mint a korábbi „segítségdamentőket”-sorozat. Az utóbbi években nőtt a mentősök megbecsültsége: egy tavalyi lakossági felmérés során 80 százalékos lett bizalmi indexük. A közvélemény-kutatást szeretnék megismételni és elérni a 90 százalékos elismertséget a lakosság körében. Ebben az új kampányfilmek is segítenek, hiszen a színészek mellett mentődolgozók is szerepelnek a filmekben. A nagyobb ismertség megszerzése céljából indították el a Nyitott mentőállomások és a Hősképzés elnevezésű programjaikat.

## Fontos felfedezés a biológiai óránkról

A szervezet biológiai órájával, vagyis a cirkadián ritmussal kapcsolatban álló belsejteket azonosítottak a Washingtoni Egyetem kutatói. A váltott műszakos munkarend és az időzónákon átrepítő utazás miatt fellépő jetlag megzavarhatja az ember alvási és emésztési ritmusát, növelve egyebek között a bélfertőzések, az elhízás, a gyulladáshoz vezető bélbetegségek és a kolorektális daganatok (vastag- és végbélrák) kialakulásának kockázatát – írja a Medical Xpress egészségügyi portál. A Science Immunology című folyóiratban publikált tanulmány eredményei segíthetnek magyarázatot adni arra, hogy a cirkadián ritmus felborulása miért van összefüggésben bizonyos gyomor-bélrendszeri problémákkal. Továbbá azt sugallják, hogy az óragének megcélzása hatással lehet az immunsejtekre, és segíthet ellensúlyozni a bélrendszeri megbetegedésekkel összefüggő szabálytalan alvási ritmus negatív hatásait.



# Erős csontokkal egy életen át

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 koromban 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.

- Szükség van **D-vitamin**ra, mert ez segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
- A **K-vitamin**nak (ezen belül elsősorban a **K<sub>2</sub>-vitamin**nak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda.
- Meglehető 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, amelyekre 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, amelyekre a csontjaimnak szüksége van.

Azóta beneveztem a következő félmaratonra...

## 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 kollagénképződéshez és ezen keresztül a csontok normál működéséhez
- **Cink és mangán** – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához



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

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

## A munkanélküliség növeli az elhalálozás kockázatát

A Max Planck kutatóintézeti hálózat népességtudományi intézetének tanulmánya szerint a munkanélküliek körében életkortól függetlenül kétszer magasabb a halálozás valószínűsége, mint a munkaviszonyban lévőknél. A fizetés nagysága is fontos faktor. A munkavállalók legrosszszabbul kereső 20 százalékánál 150 százalékkal nagyobb az elhalálozás kockázata, mint legtöbb pénzt kereső 20 százalékánál. A képzettségi szint viszont kevésbé számít, az iskolázatlanok és a legalacsonyabb végzettségűek körében csupán nagyjából 30 százalékkal magasabb a halálozás kockázata, mint a legmagasabb végzettségűeknél. Az eredmények ugyan csak Németországra vonatkoznak, de egybevágóak hasonló svédországi kutatások eredményeivel.

## Programok kellenek az öngyilkosságok megelőzésére

Az Európai Pszichiátriai Társaság közleményében azt írta: hatékony, bizonyítottan alapuló megelőző programokat érdemes bevezetni az öngyilkosságok és az öngyilkossági kísérletek megelőzésére, és hangsúlyt kell fektetni az egészségügyi dolgozók ismereteinek bővítésére és prevenciók képzésére. A megelőzésben specifikus képzésekre van szükség, amelyek a diagnosztikai készségek és a depresszió felméréseinek javítását, az öngyilkossági gondolatok feltárását célozzák, és ezt a képzést már az egyetemen, illetve a rezidenci időszak alatt el kellene kezdeni. Az öngyilkosság mögött meghúzódó okok felismerése és kezelése a leghatékonyabb módja annak, hogy évente 800 ezer életet megmenthessünk, és sokak életminőségét javíthassuk.

## A kutyatartás csökkenti a halálozás kockázatát



Újabb kutatás erősítette meg, hogy a kutyatartás egészséges. Amerikai szakemberek tíz tanulmányt feldolgozva elemezték több mint 3,8 millió 18 éves vagy annál idősebb páciens adatait. A tanulmányok közül kilenc hasonlított össze a bármely okból bekövetkező halálozás arányát kutyatartók és kutyát nem tartók között, és négy tanulmány vetette össze a szív- és érrendszeri megbetegedések okozta halálozás arányát a két csoport között – írja a Medical Xpress egészségügyi portál. Az eredmények szerint a kutyátlanokhoz képest a kutyatartók körében 24 százalékkal alacsonyabb volt a bármely okból bekövetkező, 65 százalékkal alacsonyabb a szívroham utáni és 31 százalékkal alacsonyabb a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel összefüggő halálozás kockázata.

## Túl sok cukrot esznek a gyerekek

Felmérések szerint a 2 és 18 év közötti fiatalok több cukrot fogyasztanak a teljes kalóriabevétel 10 százalékánál, ami a WHO által javasolt mennyiség – közölte Antal Emese dietetikus. A 2014-es Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat alapján a felnőttek cukorfogyasztása ugyanakkor az ajánlás alatt marad, mindössze 8-9 százalék. A túlzott cukorfogyasztás miatt többek között kettes típusú cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek és elhízás alakulhat ki. Érdeemes tisztában lenni azzal, hogy a barnacukor és a nádcukor nem egészségesebb, mint a kristálycukor, mert ugyanannyi energiát ad. Helyettük inkább csökkentett cukortartalmú termékeket érdemes választani.

HIRDETÉS

**A VILÁG  
LEGNÉPSZERŰBB  
LÉPCSŐLIFTJEI!**

**Stannah**  
www.stannah.hu

**POLIZO KFT.**

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





# Hogyan javítsuk refluxos tüneteinket?

**Stresszes, rohanó életmód, elhízás, nem megfelelő, zsíros táplálkozás és káros mindennapi szokásaink – ismerős? Ezek hajlamosítanak a refluxra is, ami jelentősen rontja az életvitelt, ezért mindenképpen életmódbeli változtatások és esetleg gyógyszeres kezelés szükséges.**

**A** gastrooesophagealis refluxbetegség az egyik leggyakrabban előforduló gyomor- és bélrendszeri megbetegedés, a felnőttek 20-40 százalékának okoz alkalomszerűen tüneteket. A betegség során a gyomortartalom visszajut a nyelőcsőbe. A gyomorsav, epe, pepszin és hasnyálmirigyenzimek a nyelőcső nyálkahártyájának elváltozását okozzák, esetleg fekély is kialakulhat. Jellemző tünetei: nyelőcső-, és gyomorfégés, mellkasba kisugárzó fájdalom, hányinger, fájdalmas nyelés, rekedtség, krónikus köhögés és fokozott fogszuvasodás. A reflux krónikus betegség, melynek kezelése hosszú távú terápiát igényel.

## Életmódbeli változtatások szükségességek

A hasúri nyomás csökkentésére fokozatosan meg kell szabaddulni a túlsúlytól, kerülni kell a szoros ruházat viselését.

Az utolsó étkezésre legalább lefekvés előtt három órával kerüljön sor. Használjuk ki éjszaka a gravitáció segítségét, és emeljük meg az ágy feji végét, vagy használjunk magas párnát.

Kerüljük az emeléssel járó fizikai munkát, és a hasprés fokozásával járó mozgást. Kis volumenű, napi többszöri étkezésre kell törekedni.

Kerülendő az alkohol, a dohányzás és a savas ételek, mint például a paradicsom, a narancs, a citrom, a kivi vagy a grapefruit. Nem javasolt a koffein vagy teofillin tartalmú ételek fogyasztása sem, mint például a kávé, tea, étcsoki és kakaó. El kell hagyni az erősen csípős, fűszeres, zsíros ételeket, az ecetet, a mentolt és a szénsavas italokat is.

**A magyar lakosság körülbelül harmadánál jelenik meg hetente egyszer az étkezést követő gyomorfégés, ami a mellkas irányába sugárzik ki. Amennyiben heti 2-3 alkalomnál gyakrabban jelentkezik, forduljon orvosához!**

Bizonyos gyógyszerek is ronthatják a reflux tüneteit, ilyen esetben a szakorvos kompetenciája, hogy mérlegelje a gyógyszerek okozta előnyt és kockázatot. A stressz egyértelműen rontja a refluxos tüneteket, ezért törekedjünk a minél kiegyensúlyozottabb mindennapokra.

dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

HIRDETÉS



## SAVAS, ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

**Pharmaforte**

# GASTRO-BON

rágótabletta

A **Gastro-Bon** rágótabletta kettős hatóanyagkombinációjú étrend-kiegészítő. **Édesgyökér-kivonat (DGL)** komponensének flavonoidjai bevonják, erősítik a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáit, segítik a gyomorsav erős hatásával szemben. **Tejsavbaktériumai** az emésztéshez kedvezőek.

**Hatóanyagai kedvezőek**

- a nyelőcső- és gyomornyálkahártyák egészségére,
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aszpirin szedéséhez,
- az emésztő rendszer segítésére, nehéz étkezésekhez,
- a tejcukorlebonthatás támogatására.

Alkalmazás: 1db tablettát 20 perccel étkezés előtt kell víz nélkül elrágni.

*Hazai gyártású termék*

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban, Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.  
Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

Kiszerezés: 30db és 60db/doboz

**Összetevők:**  
USA-ban sikerrel alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL, nem emeli a vérnyomást)  
5 tejsav-baktériummal  
Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10<sup>9</sup> cfu=élő csiraszám), prebiotikumok

Alkalmazása javasolt:  

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, ryaralások alkalmával.



## FIGYELEM:

# klimax után nő a szívbetegségek kockázata

A menopauza egy új fejezet a nők életében. Azzal is tisztában kell lenni azonban, hogy ebben az életszakaszban nő a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata, főleg azoknál, akiknél az átlagnál korábban köszöntött be a klimax.



**M**enopauzának a menstruáció végleges elmaradását nevezük, és jöllehet ez önmagában nem növeli a nők esélyét a szív- és érrendszeri betegségekre, bizonyos kockázati faktorok éppen ebben az időszakban válnak hangsúlyosabbá a test változásával.

#### EZEK A KÖVETKEZŐK:

- ♥ a vérnyomás emelkedése
- ♥ a „rossz”, azaz alacsony sűrűségű lipoprotein (LDL) szintjének emelkedése
- ♥ a „jó”, azaz nagy sűrűségű lipoprotein (HDL) szintjének csökkenése
- ♥ a trigliceridek – egyfajta vérsír, ami elősegíti az ereket elzáró lerakódások kialakulását – számának növekedése
- ♥ a testzsír növekedése, ráadásul úgy, hogy a zsír a has körül halmozódik fel

Az egészségtelen diéta, a dohányzás vagy más egészségtelen szokás tovább növelheti a nők esélyét arra, hogy szív- és érrendszeri betegség alakuljon ki náluk a menopauza bekövetkezése után – egészíti ki dr. Ewa Gross, a UH Women's Cardiovascular Center igazgatója.

#### Korai menopauza esetén kicsit más a helyzet

A legtöbb nő 51 éves korában esik át a menopauzán, de vannak, akik ennél

jóval korábban: vagy természetes, vagy orvosi okból – ilyen ok lehet többek között a petefészek eltávolítása vagy a rákkezelés. „Azt tudjuk, hogy a korai klimax a szív- és érrendszeri betegségek

#### Így könnyebb elviselni a klimaxot

A klimax megviseli a női szervezetet. A kellemetlen testi tünetek – többek között hűhullámok, szédülés, hízás, libidócsökkenés, hajhullás – mellett lelki tünetek – önértékelési problémák, hangulatangadozások, alkalmatlanságérzés, alvászavar, depresszió – súlyosbíthatják a helyzetet. Megoldást jelenthet az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, hobbik űzése és tudatos odafigyelés a társas kapcsolatokra.

kockázatának növekedésével jár, sőt az is kijelenthető, hogy minden egyes év, amivel később következik be a menopauza, 2 százalékkal csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét” – teszi hozzá a szakember.

Azoknál a nőknél, akiknél 40 éves koruk körül, sőt annál korábban szűnik meg a menstruáció, nagyobb a halálozás, az idegrendszeri és pszichológiai betegségek és a csontritkulás előfordulása.

#### Az ösztrogén segít?

Az ösztrogénterápia hatásos lehet azok esetében, akik a korai menopauza tüneteitől szenvednek. „A jó hír az, hogy a pácienseknek ebben a csoportjában az ösztrogén csökkentette a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát” – mondja dr. Ewa Gross.

A hormonpótlás azonban nem való mindenkinek. Azoknak a nőknek az esetében például nem bizonyult hatásosnak, akik a szokott időben estek át a klimaxon, sőt náluk fokozta a vérrögök és a stroke kialakulásának esélyét.

„A hormonpótlás helyességéről vitatkoznak a kutatók. A legtöbb nő számára valószínűleg több a kára, mint a haszna. Néhány daganatos megbetegedésben szenvedő páciens esetében pedig az alapbetegségük miatt nem javasolják az ösztrogén fogyasztását” – teszi hozzá a szakember.

Azoknak lehet alkalmas, akik kevesebb mint tíz éve értek a változó korba, és nem hajlamosak a szív- és érrendszeri betegségekre. Ebben az esetben is érdemes viszont különböző szakterületen dolgozó orvosoknak konzultálniuk, hogy megtalálják a páciens számára legkedvezőbb megoldást.

Vámos Éva



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

**Dr. Jakab Attila**

a menopauza jellegzetes tüneteit mutatja be.





Ca

Mg

K<sub>2</sub>

D

Mn

Zn

C

K<sub>1</sub>

# A Csontok multivitaminja

**8** vitamin  
nyomelem  
ásványianyag

**Új!**

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

Töltse fel csontjait tápanyagokkal! Az új **CalciTrio Extra** a kulcsfontosságú kalcium, D- és K<sub>2</sub>-vitamin mellett számos további hatóanyagot tartalmaz, melyek hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

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

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 a patikákban. Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet, és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.



# HA SOKSZOR MEGFÁZIK A KISBABA NEM NAGY BAJ, de ne vegyük félvállról

A csecsemők és a kisgyerekek gyakran esnek át megfázásos betegségeken. Gyermekorvosok szerint évente akár 8-10 alkalommal is elkaphatnak olyan vírusos fertőzést, ami a jól ismert tünetekkel jár: köhögés, orrfolyás, torokfájás, eldugult orrjárat, hőemelkedés, láz. A többnyire csak náthának vagy megfázásnak nevezett tünetegyüttes mögött 200-nál is több vírus állhat, amik a bölcsődei, óvodai vagy más gyermekközösségekben meglehetősen könnyen terjednek.

**E**miatt azonban nem kell túlzottan aggódní, ezek a fertőzések fontos szerepet játszanak a gyermekek immunrendszerének fejlődésében, ami a koraal előrehaladva és minél több ilyen betegséggel megbirkózva némi immunitást szerez a leggyakoribb náthavírusokkal szemben. Idősebb korban optimális esetben egyre ritkábbá válnak a fertőzések, és felnőtt korban ez egészen minimálisra csökken, na persze nem szűnik meg teljesen: ahogy egy másik cikkünkben is írjuk ezeken a lapokon: a felnőttek többsége évente 2-3 alkalommal így is átesik a megfázáson.

Abba, hogy a megfázások hozzátartoznak a csecsemő- és kisgyerekkorhoz, a szülők kénytelenek beletörődni, és a gyermekorvosok többsége is praktikusán áll hozzá: az immunrendszer szempontjából kifejezetten fontosnak tekintik – ahogy Dr. Krasznai Magda, a Semmelweis Egyetem Fül-Orr-Gégészet és Fej-Nyaksebészeti Klinika adjunktusa is írta az egyetem honlapján. Az, hogy ez hozzátartozik a gyermek fejlődéséhez, és hogy a fertőzés általában pár nap alatt elmúlik, persze nem jelenti azt, hogy félvállról kellene vennünk.

A vírusfertőzés nyomán ugyanis bakteriális felülfertőzések is kialakulhatnak, illetve a megszokottnál gyakoribb megfázásos esetek más szervi problémára is utalhatnak. Persze az eldugult orrú, nehezen lélegző, hőemelkedéssel, betegségtől nyugós kisgyerekek éjszakába nyúló sírásukkal nem is igazán hagyják, hogy félvállról vegyük az ügyüket.

Azon kívül azonban, hogy igyekszünk a tüneteket kezelni, nincs más lehetőségünk. Mivel a csecsemőknél, kisgyerekeknél általában nem alkalmazhatók a megfázásra ajánlott gyógyszerek, maradnak a természetes praktikák, hogy enyhítsünk a helyzeten. De hogyan?

HIRDETÉS

fridababy



Újdonság Magyarországon!



## Szájjal szívható orrszívó

Használata nagyon egyszerű és kíméletes. Bárhol könnyedén megtisztítható a pici orra, így a váladékos időszak sem okoz gondot. A szívóerő a szülőától függ, így az érzékenyebb babák számára is tökéletes.



## Szélcső

Használata nagyon egyszerű és kíméletes. Biztonságos, azonnali segítség a hasfájós, székrekedéssel babáknak. A felhalmozódott gázok kiürítéséhez.

A termékek elérhetőek a PROFIMED üzletekben:

Budapesten az Aréna, Árkád, Allée Bevásárlóközpontokban és a Bellis Patikákban.

Tel.: +36 20 547 5066 Webshop: [www.fridababy.hu](http://www.fridababy.hu); [www.profimed.hu](http://www.profimed.hu)





Például fokozott folyadékbevitellel. Ha még szopnak, akkor többször szoptassuk meg őket, illetve vizet, koffeintől és cukortól mentes, gyerekeknek ajánlott teát, tápszert adhatunk nekik, nagyobbakéknak jófajta tyúkhúslevest, melynek egyéb jótékony hatásai is segítenek a betegség leküzdésében. Ha a csecsemő vizelete sötétebb sárgás, az azt jelzi, hogy több folyadékra van szüksége, ahogy a kiszáradásra utal a koponyán található kutacs behorpadása is. A megfelelő mennyiségű folyadék azon kívül, hogy hidratál, segít a torkon és az orrüregekben fokozottan kiválasztódó váladék oldásában is.

Az eldugult, nehezen átjárható orrüreg ugyanis igazi nyűg a babának és a szülőknek egyaránt: a gyermek nem tud rendszeresen lélegezni, nem alszik jól, fáradt, nyűgös, sír, a szülők hasonlóan. Az orrjáratot tehát érdemes szabaddá tenni, ám a kisbabák még nem tudnak orrot fújni, így ehhez bizony segédeszközre van szükség, valamilyen orrszippantó alkalmazására. Létezik egyszerűbb kézi, komolyabb elektromos és porszívóra csatlakoztatható orrszívó is. A használatával járó kezdeti kellemetlenséget hamar felváltja a szelelő orral járó nyugodtabb pihenés, ami fontos a mielőbbi gyógyuláshoz.

Az orrszívó porszívó azonban csak akkor hatásos, ha az orrváladék még nem száradt be. Ezért, és az orrüreg tisztán tartásáért is célszerű valamilyen sóoldatos orrcsepp vagy orrspray alkalmazása. A sós folyadék hatékonyan oldja a váladékot, lemosza az ornyálkahártyát, megtisztítja a kórokozóktól, miközben ki sem szárítja az érzékeny szövetet.

Mivel ezekben a sótartalmú oldatokban nincs gyógyszerhatóanyag, kisbabáknál is alkalmazhatók, akár hosszabb ideig is.

Apró, de hatásos praktika lehet a megfelelő fekvőhelyzet beállítása is. Alváskor kissé érdemes alátámasztani a kisbaba fejét, hogy az esetlegesen keletkező orrváladék ne a garatra folyjon, és könnyebben távozzon kifelé. Néhány könyvet vagy összetekert törülközőt tehetünk a babaágy matracra alá, hogy pár centivel feljebb legyen a gyermek feje.

A váladékoldásban segíthet a párasítás is a gyerekszobában, pláne a téli időszakban, amikor a fűtés miatt eleve szárazabb a lakások levegője. A párasabb környezet hozzájárul az ornyálkahártya nedvesen tartásához, a váladék könnyebb oldásához. Célszerű valamilyen hidegpárasító eszközt használni, de oda kell figyelni arra, hogy az eszközt tisztán tartsuk, és minden nap friss vízzel töltjük fel, így elkerülhetjük a penészedést vagy a baktériumok felszaporodását a nedves közegben.

A fenti praktikák alkalmazása természetesen csak abban az esetben elegendő, ha tényleg csak egy szokásos megfázásról van szó. Ha a tünetek néhány napnál tovább tartanak, vagy magas lázzal járnak, az orrváladék feltűnően elszíneződik, a köhögés felerősödik, mind arra utalhat, hogy komolyabb betegségről van szó. Ebben az esetben azonnal forduljunk a gyermekorvoshoz! Persze a tünetek enyhítését – ha ő is rábólint – folytathatjuk.

Ballai Vince

HIRDETÉS

## AQUA MARIS® Baby

### Adriai tengervízzel már 15 napos kortól

#### 4-es hatás:

- > tisztít
- > hidratál
- > fellazít
- > regenerál

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



Document ID: KEDP/DAC317, Lezárás dátuma: 2019. 10. 11.

**TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!**

 RICHTER GEDEON

Tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz.  
Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu, www.aquamaris.hu

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


# VALÓDI ÉRTÉKET TEREMTÜNK, MÁR 30 ÉVE


1989 TÖRTÉNELMI IDŐSZAKÁBAN, A RENDSZERVÁLTÁS ADTA LEHETŐSÉGET MEGRAGADVA ALAKULT MEG A BÉRES RÉSZVÉNYTÁRSASÁG. AZ AZÓTA MÁR VILÁGHÍRÚ CSEPPEK GYÁRTÁSÁT IDŐSEBB BÉRES JÓZSEF INDÍTOTTA ÚTJÁRA, MA PEDIG MÁR A HARMADIK BÉRES-GENERÁCIÓ IS A VÁLLALAT SIKERÉN MUNKÁLKODIK.


AZ ALAPÍTÓ FIAVAL, A BÉRES GYÓGYSZERGYÁR ELNÖKÉVEL, DR. BÉRES JÓZSEFFEL BESZÉLGETTÜNK.



 *Honnan indult a Béres Csepp útja?*

 A történetünk jóval a cég alapítása előtt kezdődött. 1972-t írtunk, amikor atyám sokéves kutatói munkája beérett, és megszületett a Béres Csepp, amelyet aztán a következő évtizedekben számtalan támadás ért. Mégis sikerült tűzkeresztben átvészelnie a rendszerváltásig tartó 17 hosszú évet, ami elsősorban az atyám hatalmas tudásra támaszkodó magabiztosságának, családjunk feltétel nélküli mellette állásának, és barátai, hívei önzetlen, lelkes támogatásának volt köszönhető. Erőfeszítéseink végül is nem lettek hiábavalók: a Béres Cseppet 2000-ben hivatalosan gyógyszerre minősítették, 2013-ban pedig az elsők között a hungarikumok közé választották.

 *Amikor a részvénytársaság megalakult, ön kutató vegyészként dolgozott, és sikerrel kecsegtető akadémiai karrier előtt állt. Mi indította arra, hogy a tudomány világa helyett egy bizonytalan sorsú vállalkozás mellé állt?*

 Ha igazán őszintén akarok válaszolni, azt kell mondanom, hogy meglehetősen gyötrelmes, de szerencsére rövid időszak volt ez számomra. Nagy dilemmát és lelki vívódást jelentett, hogy azt hagyom ott, amire gyerekkorom óta, egész életemben készültem, amit nagyon szerettem. Az egyetem elvégzése után vegyészként a Magyar Tudományos Akadémia Központi Kémiai Kutató Intézetében kezdtem dolgozni, ahol szintetikus szerves kémiával foglalkoztam. Pár év elteltével megszereztem a doktori fokozatot, aztán másfél évet dolgoztam az USA-ban, majd hazatérve folytattam kutatói karrieremet. Fiatalon lettem kandidátus. Az akadémiai állásom mellett a részvénytársaságban először csak félállásban vállaltam a munkát, de hamar beláttam, hogy a kettőt nem tudom együtt csinálni. Választanom kellett, és én a részvénytársaság, vagyis atyám támogatása mellett döntöttem. Ez számomra erkölcsi készletés volt, és soha, egyetlen pillanatig nem bántam meg.



**A cég termékeivel ma piacvezető szerepet tölt be számos szegmensben. Hogyan jutottak idáig egy kis vállalkozásból?**

A rendszerváltással teljesen új gazdasági korszak kezdődött, úgy is mondhatjuk, ránk zuhant a „vadkapitalizmus”, amihez az országban nem volt tapasztalat, meglévő tudás. Mi is együtt alakultunk, együtt fejlődtünk a kialakuló piacgazdasággal. A siker titkát abban látom, hogy jó válaszokat tudunk adni a felmerülő kihívásokra. Atyám is azt vallotta, és én is azt vallom, hogy saját területünkön bármilyen jók vagyunk is, mindenhez mégsem érthetünk. Ezért egy jó, felkészült, tehetséges csapatot gyűjtöttünk magunk mellé, amelyről ma is azt mondom: a sikereink legfőbb biztosítója.

Cégünk vezérigazgatója, operatív vezetője Major Ferenc, 25 éve a Béresnél dolgozik, a vállalat üzleti, iparági működésének irányításában elsősorban az ő szakmai tudására támaszkodom. Pénzügyi, gazdasági kérdésekben Nagy Miklós gazdasági igazgatónk irányításai segítenek a felelős döntések meghozatalában, ő szintén 25 éve dolgozik velünk. Rendkívüli értéknek tartom, hogy amellet, hogy szakmai felkészültségükkel biztos alapot teremtenek a vállalat hosszú távú, eredményes működéséhez, emberileg is elkötelezettek a Béres-ügy iránt. Lojalitásukkal a többi munkatársnak is példát mutatnak.

**A profi menedzsment mellett azonban a család is oroszlánrészt vállal a feladatokból, igaz?**

Családunkból a feleségem mellett ma már három gyermekünk közül a két idősebb is tagja a menedzsmentnek. Feleségem, Klára velem egy időben került a céghez. Társam az életben, a munkában és a cégvezetésben, részt vesz az



igazgatóság munkájában. Amíg én főként az üzleti stratégiával foglalkozom, ő a vállalatunk kommunikációs tevékenységét irányítja, és a Béres Alapítvány elnökeként a társadalmi felelősségvállaláshoz kötődő tevékenységünket fogja össze. Akárcsak én, ő is vegyészként végzett, ami egy gyógyszergyár kommunikációjában sokszor igen hasznos. A jövőbe is bizalommal tekinthetünk, hiszen lányunk, Melinda és nagyobbik fiunk, Marcell végzett közgazdászokként már mindketten a vállalatcsoport felelős vezetői és az igazgatóság tagjai. Melinda közel tíz éve a Béres Szőlőbirtokot vezeti, amelynek csapatához időközben vejük is csatlakozott, míg Marcell a gyógyszergyár innovációs és portfóliómenedzsment igazgatójaként vesz részt a vállalat stratégiájának fejlesztésében. Boldogok vagyunk a feleségemmel: megnyugtató azt látni, hogy gyermekeink magukénak érzik a vállalat hitvallását, és ők is erkölcsi kötelességüknek tekintik, hogy tovább vigyék, erősítsék a felmenők örökségét. Joggal vagyunk bizakodók, hogy a második generációváltás is sikeres lehet a Béres történetében.

**A családon kívül mi teszi büszkévé?**

Nagy értéknek tartom, hogy az elmúlt 30 évben sikerült megőriznünk stabilitásunkat és függetlenségünket. Folyamatos fejlődést tudhatunk magunk mögött, aminek köszönhetően ma Magyarország legnagyobb hazai magántulajdonban lévő gyógyszergyára vagyunk. Felkészültek, tehetségesek a munkatársaink, nagyszerű csapat vagyunk. Ma megközelítően 500 ember dolgozik a vállalatcsoportban, több mint százféle saját fejlesztésű és gyártású termékünk van, készítményeinket világszerte ismerik és használják. Megbeesült szereplői vagyunk a magyar gyógyszeriparnak. Az ország lakossága tiszteli a munkánkat, vezetőinkre, munkatársainkra sokan példaképként tekintenek. Egyre mélyebben hiszem, hogy az ember dolga a világban – bármi legyen is a munkája –, hogy valódi értéket teremtsen. A cél az emberek javát szolgálni, ahogy atyámtól láttam, tanultam – valahogy így szeretném ezután is.

# Szépségápolás A HIDEGBEN

Ha közeleg a tél, rétegesen öltözködünk, ruhatárunkat is cseréljük. Napi rutinunkkal is készülünk fel a hűvös évszakra, de a hármas jelszót: tisztítás, tonizálás, ápolás, ne feledjük!

**H**úzódó, pikkelyes, hámló, kissé érdes felületű hámréteg? Ez nem találós kérdés, hanem a fagyos hőmérséklet, az erős szél, a fűtés hatása. Bőrünket megviseli a hideg, ezért legyünk körültekintőek, és ne feledjük az alapos hidratálást – tanácsolják a szakemberek. Persze ilyenkor ez kicsit körülményesebb, mint nyáron, mert a változó – kinti, benti – hőmérséklet megviseli a hámréteget.

A bőr szerkezete az életkorral együtt változik. Serdülőkorban a hormonális folyamatok hatására átmenetileg zsírosabb, de állapota idővel normalizálódik. Az évek múlásával egyre inkább a szárazság okoz problémát. Bőrgyógyászok azt javasolják, hogy a megelőzésre is figyeljünk. Lehetőség szerint ápoljuk a testünket kívül-belül, vagyis igyunk elég folyadékot, használjunk testápolót, ügyeljünk a lakásunk páratartalmára is. A fűtött helyiségekben általában a kelleténél kisebb a páratartalom, vagyis száraz a levegő, ez pedig nem tesz jót a bőrnek. Érdeemes beszerezni egy párologtató készüléket, vagy legalább tegyünk egy vízzel teli edényt a fűtőtestre. Ha nagyobb a páratartalom, a levegőt is melegebbnek érezzük, bőrünk pedig selymesebb és puhább lesz.

## Nyakra-főre

Problémák egyébként különösen az arc és kézfejek területén jelentkezhetnek, hiszen itt a legvékonyabb a bőrünk. A hűvös hónapokban a megszokott arctejük, arclemosónk és mosakodó gélünk helyett olyan termékeket válasszunk, amelyek krémesek, nincs bennük alkohol, hatóanyagaik pedig növényi eredetűek, például aloe verát, teafát, eukaliptuszt, jojobát, citrusfélét, borsmentát tartalmaznak. Ezek kíméletesen tisztítják a bőrt, összehúzzák a kitágult pórusokat, „becsukják a kaput” a hideg előtt.

Az A-vitamin csökkenti a szárazságból eredő ráncokat és javít a bőr feszességén, ezért számos arcápoló készítmény alapanyaga. A-vitaminban, pontosabban béta-karotinban gazdag táplálék a sárgarépa, a brokkoli, a zeller, az áfonya, a csipkebogyó, a joghurt, a petrezselyem és a máj. A C-vitamin természetes antioxidáns, amely az E-vitaminnal együtt megköti a szabad gyököket, javítja a bőr keringését és részt vesz a kollagén képzésében.

Csípős őszi esteiken csábító egy forró fürdő, azonban ha nem szeretnénk, hogy bőrünk túlságosan kiszáradjon, akkor jobb, ha a zuhanyzást választjuk. Fürdés után érdemes azonnal testápolót használni, ugyanis a krém hidratáló hatása jobban



érvényesül a nedves bőrön. Emellett figyeljünk arra is, hogy a törölközővel ne dörzsöljük a bőrünket, helyette finoman itassuk fel a nedvességet. A zsíros, normál vagy kombinált bőrre az olajmentes, gél alapú termékek ajánlottak, míg a száraz bőr sűrűbb állagú krémeket igényel. Ha van időnk, arctisztítás, rádiózás után végezzünk kamillás gőzölést, amitől kitágulnak a pórusok, így a tápanyagok is jobban felszívódnak. A szokásos napi bőrápoló rutin lépései a következők: tisztítás, hámlasztás és hidratálás, a végén pedig bőrápoló szérumot is használhatunk.

## A bőrtünetek sokszínűsége

Több olyan bőrbetegség van, ami hidegebb időben komolyabb problémát okoz. Az ekcéma bizonyos esetekben hasonló lehet például a pikkelysömör tüneteire, vagy felületes gombafertőzéshez, vagyis vörös, száraz, viszkető foltokkal jelentkezhet. Pikkelysömör, vagy orvosi nevén psoriasis esetén testszerte pikkelyesen hámló, vörös foltok mutatkoznak, a kéz- és lábkörmök is érintettek lehetnek. Ha az arcon viszkető és fájdalmas kiütések jelennek meg bőrpír kíséretében, ekcémán kívül rosacea lehetőségére is gondolni kell.

A bőr megszámlálhatatlanul sok illat-, illetve színezőanyaggal, tartósítószerrel kerülhet napi kapcsolatba, hiszen a fogmosástól, a sminkeken, illatszereken keresztül, a mosásig, mosogatásig nagyon sokféle anyaggal érintkezik. A különféle vegyi anyagok kétféleképpen okozhatnak bőrgyulladást, azaz dermatitist: kialakulhat az ún. irritatív dermatitisz (ez a reakció elsősorban a provokáló anyag tulajdonságaitól, a behatási időtől, az anyag koncentrációjától függ), vagy allergiás kontakt dermatitisz. Ez utóbbi reakció csak a kiváltó anyagra érzékeny embereken jelenik meg. Ennek az allergiának a jellemzője, hogy gyakran megismétlődik és sajnos a kiváltó allergén anyag egyre kisebb mennyiségben képes bőrreakciót provokálni. A leggyakrabban észlelt tünetek általában a bőrpír, a kiütés, a hólyagosodás, a viszketés és a duzzanat az érintett bőrfelületen, de akad olyan eset, amikor már a tünetek kezeléséhez bőrgyógyász segítségére van szükség.

Dózsa-Kádár Dóra



## Miért pont télen támad a megfázás és az influenza?

Mindenki a háta közepére kívánja a késő őszi, téli megfázásos időszakot. Amikor nem elég, hogy korán sötétedik és hideg van odakint, idebent majdnem mindenki prüszköl, szipog, vagy épp láztól csillogó szemekkel bámul maga elé. Egy amerikai felmérés szerint a megfázás és az influenza a leggyakoribb oka az iskolai vagy a munkahelyi hiányzásoknak, és ugyan a nátha pár nap alatt elmúlik magától, az influenzának súlyosabb következményei lehetnek. De miért pont télen csapnak le ránk ezek a vírusok?

**A**z elsődleges oknak a hideg levegőt tekintik. A nátha- és influenzavírusok első lépésként az orrunkon keresztül igyekeznek bejutni szervezetünkbe. Optimális esetben az ornyálkahártyánk sikerrel veszi fel ellenük a küzdelmet: a nyálkahártya által kiválasztott ragacsos anyag foglyul ejti a mikrobákat, a nyálkahártya apró szőrei pedig a torok felé terelik a váladékot. Ez a gyomorba kerül, ahol

a savas közeg végez a kórokozókkal. A hideg hatására azonban a lehűlő orrjáratban lelassul a váladék sebessége, a benne összegyűlt vírusoknak így több idejük van arra, hogy kitörjenek, és utat találjanak a szervezetbe. Itt persze még szembekerülhetnek a fagocitákkal vagy falósejtekkel, amik feladata, hogy megsemmisítsék az illetéktelen behatókat. A hideg azonban a falósejtek aktivitására is negatív hatással van.

### Vitaminhiány és tömeg a zárt térben

Egyre több kutató véli úgy ezért, hogy a vírusok terjedésének kockázatát a hőmérséklet, a levegő páratartalma, a zárt térben összezárt embertömeg és az utazás együttesen növeli.

De hogy kerülhetjük el, hogy megfertőződjünk? Nehezen. Amerikai adatok szerint egy felnőtt évente kétszer-háromszor is náthás lesz.

Ennek elkerülésére a szakemberek a rendszeres szappanos kézmosást ajánlják, illetve, hogy álljunk meg, hogy szemünkhöz, orrunkhoz, szájunkhoz érjünk. Célzerű kerülni a már fertőzött embereket is. Influenza megelőzésére kérhetünk védőoltást, és az orrüreg rendszeres öblítése sem elvetendő lehetőség. Több olyan orrspray is elérhető, amikkel ez megoldható, sőt egyesek olyankor is segítenek enyhíteni a tüneteket, amikor már elkaptuk a fertőzést, és mi is szipogva ülünk a szobában.

Ballai Vince

HIRDETÉS

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

Küzdje le az orrdugulást!  
**Szabad utat  
a levegőnek!**



 RICHTER GEDEON

Xilomare® 1 mg/ml és Xilomare® Kid 0,5 mg/ml, xilometazolin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32; [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu), Document ID: KEDP/DADBTM, Lezárás dátuma: 2019.10.10.

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

# Így kerülje el a migrént

**Magyarországon körülbelül 1 millió ember szenved a migrén miatt, és az érintettek több mint fele nem fordul orvoshoz. Nem csak nekik, mindenkinek érdemes tudnia, mi váltja ki a migrénes roham kialakulását, és mivel lehet csökkenteni az erősségüket és a gyakoriságukat.**

**A** migrén az egyik legelterjedtebb idegrendszeri betegség a világon, úgy becsülik, 1 milliárd ember érintett. A Magyar Fejfájás Társaság adatai szerint Magyarországon körülbelül 1 millió migrénes van, és ennél is nagyobb azok száma, akik a visszatérő fejfájás egyéb formáiban szenvednek. A betegeknek kevesebb mint 50 százaléka fordul orvoshoz. Mi minden érintettnek azt javasoljuk, forduljon szakemberhez, azzal azonban mindenkinek érdemes tisztában lennie, mivel előzheti meg újabb migrénes roham kialakulását.

**Nézzük, milyen tényezők váltják ki a migrént! A lista sajnos hosszú, és egyénfüggő az is, ki mire érzékeny, de néhány pontra felhívjuk a figyelmet.**

## 1 A stressz

A hirtelen, drámai testi és lelki változások vagy a hosszabb ideig tartó stressz gyakran torkollik migrénbe. A stresszt sajnos nemigen tudjuk elkerülni, ezért fel kell vértetni magunkat olyan relaxációs és stresszoldó technikákkal, amikkel enyhíteni tudjuk a hatásait.

## 2 Kellemetlen vagy furcsa szag

Egy friss kutatás szerint férfiak esetében a parfümök illata volt a migrén második leggyakoribb kiváltó oka. Egy furcsa szag a kezdődő fejfájást is súlyosbíthatja. A legirritálóbbak közé tartozik a cigarettafüst, a tisztítószerek, az ételek és az illatszerek szaga.

## 3 Túl fényes világítás

A villódzó fény rohamot okozhat, és az sem tesz jót, a valaki órákon át bámulja a számítógép képernyőjét. Az tovább súlyosbítja a problémát, ha valaki nem aludt vagy nem ivott elég folyadékot. Befolyásolni lényegében csak az utolsó két tényezőt tudjuk, azt azonban ne mulasszuk el!

## 4 Alkohol

A szeszes italok fogyasztásával korábban is kapcsolatba hozták már a migrént, egy brazil kutatás például az esetek egyharmadáért teszi felelőssé. Aki hajlamos a betegségre, annak az alkohol mérsékelt fogyasztása javasolt, ha pedig valamilyen ital kiváltott már rohamot a múltban, azt kerülje el.

## 5 Koffein

Nehéz a kérdés, hiszen az, hogy ki hogyan reagál a koffeinre, attól is függ, hogy rendszerint mennyi kávé fogyaszt. Azt sokan tapasztalatból tudják, hogy ha rendszeresen sok kávé fogyasztanak, de valamilyen okból nem jutnak hozzá, akkor szinte biztosan számíthatnak a fejfájásra. Egyéb esetekben a legjobb mindenkinek kikapasztalnia saját magán, mi az a mennyiség, ami nem okoz tüneteket.

**A Magyar Fejfájás Társaság szerint a migrén rohamok formájában jelentkeznek, melyek 4 órától 3 napig tarthatnak, és havonta többször ismétlődhetnek. Előfordulhat azonban több hónapos, esetleg éves szünet is, máskor havi 6-8 roham is. A fájdalom általában lüktető, görcsös jellegű, szinte mindig hányinger, de legalábbis étvágytalanság, máskor hányás, a külvilág ingerei (fények, hangok, szagok) iránti fokozott érzékenység kíséri.**

## 6 Kialvatlanság, extrém fáradtság

Kutatások szerint azoknál a legnagyobb a migrén kialakulásának az esélye, akik napi hat óránál kevesebbet alszanak – erre a határra érdemes odafigyelni. Ha a fáradtság akkor sem múlik, amikor már lepihent, sajnos szinte biztos a migrén bekövetkezése. Ismét a stresszkezelő technikák fontosságára hívjuk fel a figyelmet: érdemes ilyenkor is bevetni őket.

## 7 Fizikai aktivitás

A páciensek 38 százaléka számolt be arról, hogy fizikai aktivitás – úzás, futás, tenisz, súlyemelés – közben érte a roham. Az ő esetükben az lehet a jó tanács, hogy válasszanak alacsony intenzitású mozgásformákat.

## 8 Időjárás-változás

A migrént korábban is összekapcsolták az extrém időjárással, a hőséggel vagy a szélsőséges hideggel, sőt a légnyomás változásával is. Tanulmányok szólnak olyan nőkről, akiknél a villámlás és a mennydörgés váltott ki rohamot. Orvosok azt javasolják, hogy az érintettek már jóval a változás bekövetkezése előtt vegyenek be gyógyszert.

Van egy jó hírünk is a migrénben szenvedő nőknek: egy 2019-es kutatás szerint a migrén védelmet jelenthet a 2-es típusú cukorbetegség ellen. A Harvard Egyetem portálján közzétett cikk szerint 75 ezer nőt figyeltek tíz éven keresztül, és az derült ki, hogy 20-30 százalékkal kevesebben szenvednek a 2-es típusú diabéteszben azok közül, akik migrénnel élnek. Ráadásul amikor a migrén enyhült, a cukorbetegség ismét gyakrabban fordult elő, ami arra utal, hogy nem véletlen egybeesésről van szó. Az összefüggés oka egyelőre ismeretlen.

Vámos Éva



**INFORMÁCIÓS VIDEÓ**

**Dr. Bodnár Eszter**

belgyógyász elmondja, hogyan védekezhetünk a migrénes rohamok ellen.





## Támogassa immunrendszerét!

Immunrendszerünk minden nap szorgos munkával védelmez minket a kórokozók, baktériumok, gombák és vírusok garmadájával szemben. Ez a roppant bonyolult és komplex védekezőrendszer szervezetünk elsődleges védőbástyája. Vértesse hát fel magát a hideg évszakokra az alábbi tanácsok megfogadásával!

### Mozgás

A rendszeres testmozgás nagyon fontos szerepet játszik immunrendszerünk erősítésében. Csökkenti a feszültséget, serkenti az endorfin, valamin számos immunsejt termelését, fokozza a vér- és nyirokkeringést, erősíti az izmokat és fokozza a szervezet ellenálló képességét. Heti két-három alkalommal egy óras mérsékelt sportolás ajánlott.

### Alvás

Egy 2016-os tanulmány egyértelműen bizonyította az alvás immunrendszer-erősítő hatását. Akik egy héten át naponta kevesebb, mint hat órát aludtak, 4,2-szer gyakrabban lettek náthások, mint azok akiknél az alvás hossza meghaladta a hét órát. Akik napi öt óránál is kevesebbet aludtak 4,5-szer nagyobb rizikónak voltak kitéve, mint a legalább napi hét órát alvók. Szervezetünk az alvás során töltődik fel, pihen

ki a mindennapi testi és lelki fáradalmakat. Megfelelő mennyiségű és minőségű alvás elengedhetetlen az erős immunrendszerhez.

### Egészségügyi óvintézkedések

Rendszeres és alapos kézmosással, valamint különböző kézfertőtlenítők használatával csökkenthetjük a fertőzésveszélyt. Betegen ne menjünk közösségbe, amennyiben muszáj tömegközlekedést használnunk, legyen rajtunk kesztyű, és lehetőség szerint szájmascsk is. Amikor hazaérünk mossunk egyből kezet, és vegyük le cipőnket már az ajtóban. A törölközőket és ágyneműket mossuk rendszeresen legalább 60 fokon. Fertőtlenítsük a kilincseket és fogantyúkat is.

Fogyasszon rendszeresen gyömbér teát! Reszeljen le vagy szeljen vékony szeletekre egy durván 1 centiméteres gyömbérdarabot. Forrázza le 2-3 deciliter vízzel, és fedje le 10 percre. Szűrje le és izesítse mézzel, citrommal.

### Táplálkozás

Erősítse immunrendszerét változatos, vitamin-, ásványianyag-, antioxidáns-tartalmú ételek és probiotikumok fogyasztásával. Iktasson be gyógy- és fűszernövényeket is a mindennapi étkezésekbe. Fogyasszon fokhagymát, gyömbért, ginzengot, kurkumát, piros paprikát, homoktöviset, propoliszt, bíbor kasvirágot és csipkebogyót, hogy erősítse immunrendszerét.

dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

HIRDETÉS

# A MI IMMUNRENDSZERÜNK FELKÉSZÜLT AZ OVIRA



GYEREKEKNEK IS MÁR 10 KG TESTSÚLYTÓL

**Béres Csepp Extra. Magyarország első számú immunerősítője.\***

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

\* Forrás: IMS Health Magyarország 074-dekarcha, OEF 0703 Immunerősítő 2018 teljes év 0700 1-8. 10. hóhoz és érdeklőni értékelés alapján. Béres Csepp Extra készítését és a 10 kg testsúlytól Béres Gyógyszergyár Zrt. 0727 Budapest, Munkácsy utca 7-8. Béres Csepp Extra készítését elutasító gyűjtőszek. 06307301019161H

# Mi a szülő dolga az iskolás gyerek fejlesztésében?

**ISKOLÁS KORÚ GYERMEKET NEVELŐ FELELŐS GONDOLKODÁSÚ SZÜLŐK ÚJRA ÉS ÚJRA FELTESZNEK MAGUKNAK NÉHÁNY KÉRDÉST.**

- ♥ **Vajon jól nevelem a gyermekemet?**
- ♥ **A megfelelő iskolába járatom?**
- ♥ **Erőltessem a tanulást, a különórákat, vagy inkább hagyjam, hogy a gyerek a saját tempójában, a saját képességei szerint haladjon?**
- ♥ **Mire, milyen tudásra lesz szüksége, ha majd felnő?**
- ♥ **Mivel segíthetem őt a legjobban?**

**E**zekre a kérdésekre azért nem könnyű válaszolni, mert nagyon komplex, sok ismeretlen tényezőt tartalmazó problémákat jelölnek, és szülőként nem vagyunk teljesen felkészültek, hogy optimális megoldásokat találjunk. Részben azért, mert az oktatás-nevelés komoly szakmai tudást és tapasztalatot igényel, amivel mi szülők legtöbbször nem rendelkezünk. Részben pedig azért, mert sokszor saját iskolával kapcsolatos tapasztalataink, előítéleteink, megrogzottségeink, érzelmeink foglyai vagyunk, ami nem könnyíti meg az észszerű következtetések levonását, a jó döntések meghozatalát. Ám mégis mi, a szülők vagyunk elsősorban felelősek a gyermekünkért, ezért így vagy úgy, de állást kell foglalnunk ezekben a nehéz kérdésekben.

Magam is érintett lévén, azok véleményét osztom, akik úgy vélik, hogy hagyni kell az iskolát és a tanárokat, hadd végezzék a dolgukat, de folyamatosan informálódni kell, mi történik az iskolában, milyen elvek mentén zajlik az oktatás. Együtt kell működni a tanárokkal, és el kell várni tőlük, hogy ők is együttműködjenek velünk, szülőkkel. Arra hajlok, hogy nem feltétlenül a tárgyi tudás megszerzése a leglényegesebb a gyerek számára. Természetesen nagyon fontos, hogy a gyerek elsajátítsa azt a tudás- és műveltségi bázist, amivel a közösségünk tagjává válik. Ám én ennél lényegesebbnek tartom, hogy iskolás éveik alatt a gyermekeim megkapják és kibontakoztassák azokat a kulcskézségeket és képességeket, amikkel boldogulhatnak életük során, bármit hoz is a jövő. Ilyen kompetencia például a tanulás képességének megtanulása, a gondolkodás, a kérdésfeltevés és probléma-



megoldás, az önállóság, a kommunikáció, az együttműködés másokkal, a tolerancia, a változás és változtatás képessége. Úgy segíthetem a legjobban ezeknek a képességeknek az elsajátítását, ha személyes példával járok elől, amivel modellezni tudom a gyermekem számára, hogyan működik mindez a gyakorlatban. Ha egy addig ismeretlen dologgal szembesülök, például egy új kütyü kerül a háztartásba, „kihangosítom a gondolataimat”, hangosan megfogalmazom a kérdéseimet, vizsgálom az eszköz működési elveit, hogy a gyerek láthassa és hallhassa, hogyan közelítsen lépésről-lépésre a megismerés, a megoldás felé. Bizonyos esetekben jobb, ha hagyjuk, hogy a gyerek maga jöjjön rá a dolgok nyitjára, ne kínáljuk fel neki azonnal a kész megoldást.

Mindezekén túl, a szülő előtt álló legnagyobb kihívás, hogy ebben tanulási-fejlődési folyamatban a gyerek adottságait és lelki alkatát figyelembe vegye. A közoktatás, bármennyire is törekszik az egyéni képességek kibontakoztatására, az egyéni fejlesztésre, mégis csak tömegoktatás, nem várható el, hogy minden gyermek, minden egyes alkati adottságát figyelembe véve végezze a munkáját. Ez a feladat ránk, szülőkre vár. Hogyan tudom kibontakoztatni a gyermekem nyelvi-kommunikációs képességeit, ha gyermek alapvetően félős, esetleg szorongásra hajlamos? Mi a jó megoldás a bevonódás, együttműködés, hozzájárulás képességének fejlesztésében, ha a gyermek visszahúzódozó, introvertált? Hogyan mutassam meg pörgős, társaságkedvelő gyermekemnek az elcsendesedés, az egyedül töltött idő építő-fejlesztő hatását? Nem kell megijedni, nem olyan nehéz! Az a lényeg, hogy ismerjem a gyermekemet, értsem és érezzem az ő észjárását és érzéseit, legyen meg az a közelség közöttünk, ami alapján elfogadja tőlem, amit kínálni tudok neki. Akkor teszem a legjobb szolgálatot a gyermekemnek, ha példát mutatok, ha azt tapasztalja, hogy azokban a fent említett kulcskompetenciákban én magam is folyamatosan fejlesztem magam. A (jó) példa ragadós!

Fábián Tamás  
pszichológus



# VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA csontjai és szervezete is hálás lesz érte!

A kalcium pótlás sokak számára elengedhetetlen. Mégis egyre többen aggódnak amiatt, hogy a kalcium lerakódik, és nem a megfelelő módon épül be. Valóban nem mindegy, milyen formában pótoljuk?

Az élet korai szakaszában nagyobb mennyiségű csont képződik, mint amennyi lebomlik. De az idő előrehaladtával a csontok bomlása gyorsabbá válik, mint az új csont képződése, és az idő múlásával a kalcium elfogyhat a csontból. A pótlás ilyenkor elengedhetetlen.

## Miért fontos a szerves forma?

Minél korábban kezdünk odafigyelni csontjainkra, annál hatékonyabbak leszünk. Ám amikor kalciumot tartalmazó készítménnyel egészítjük ki étrendünket, nem a kalcium mennyiségét érdemes nézni, hanem a kalcium formáját, azaz hogy az adott készítmény jól hasznosuló, szerves kötésű formában tartalmazza-e a kalciumot. Mivel az emberi test szerves, szervesen kötött formában jól fel tudja venni az ásványi anyagokat is. Ilyen formában található az ásványi anyagok a gyümölcsökben és a zöldségekben is.

## Fontos, hogy beépüljön, ne lerakódjon!

Mára már számos kísérlet és vizsgálat igazolja, hogy az ásványi anyagok és nyomelemek biohasznosulása a szerves

A patikákban kapható kalciumkészítmények nagy része kalcium-karbonátként tartalmazza a kalciumot. A kalcium-karbonát szervesen kötött vegyület, a köznyelvben vízkőként vagy krétaként ismert. Felszívódása függ a szervezet pH-értékétől, és néhány embernél gyomor-bélrendszeri tüneteket és székrekedést is okozhat.



formájú vegyületekből jellemzően magasabb, mint a szervesen kötött esetében. Az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) szakmai állásfoglalásaiban is megjelentek azok a következtetések, melyek egyes szerves kötésű vegyületformákat igazoltan jobb felszívódásúnak találtak, mint a szervesen kötött formákat.

Mivel a szerves formák hasznosulása jellemzően jobb, így alacsonyabb mennyiség bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás. Különösen fontos ez azért is, mert a kor előrehaladtával a szervezet egyre kevésbé hatékonyan szívja fel a kalciumot.

## Egy megdöbbentő vizsgálat

Hogy milyen megdöbbentő is lehet a különbség a szerves és szervesen kötött formák hasznosulása között, jól mutatja egy 2003-ban publikált tudományos kutatás. A vizsgálatban a magnézium különböző formáinak hasznosulását figyelték, és azt találták, hogy a szerves formában lévő (magnézium-citrát) hasznosul a legnagyobb mértékben. A vizsgálat viszont nem mutatott lényeges eltérést a placebo és a szervesen kötött magnézium hasznosulása között. Mit jelent ez?

Azt, hogy nem lehetett kimutatni a szervesen kötött magnézium értékelhető hasznosulását a szervezetben.\*

## Mire figyeljünk a választáskor?

Mivel a szerves formák lényegesen értékesebb, és ez által drágább alapanyagok, mint a szervesen kötött formák, sok termék esetében csak dúsításként alkalmazzák ezeket. Így a kalcium nagy része továbbra is szervesen kötött formában található a készítményben. Mire figyeljünk vásárláskor?

Arra, hogy az adott készítmény 100%-ban szerves formában tartalmazza a kalciumot.

### A szerves kötésű kalcium-citrát:

- ✓ jól felszívódó és könnyen emészthető
- ✓ a kedvező biohasznosulásnak köszönhetően kisebb dózis bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás
- ✓ felszívódása nem függ a szervezet pH-értékétől
- ✓ nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést
- ✓ a citrát savanyítja a vizeletet, így nem tudnak kiválni a kalciumkövek

Emellett a szervezet kiegyensúlyozott kalciumháztartásához és csontanyagcseréjéhez fontos vitaminok a D<sub>3</sub>- és K<sub>2</sub>-vitamin, további fontos ásványi anyagok pedig a cink és a mangán.



Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: SDM Pharma&Food Kft., [www.calcisol.hu](http://www.calcisol.hu)

\* Magnesium Research VOLUME 16, NUMÉRO 3, SEPTEMBER 2003 // Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study (p.183-91) Ann F Walker, Georgios Marakis, Samantha Christie, Martyn Byng



# „Édesapám elment, de soha nem hagy magamra”

**MARSAL SZILVIA** azon tehetséges fiatalok egyike, akik végigjárták a ranglétrát Szerencsége is volt, hiszen az újságíró iskolában Sárközy Erikához került, aki többek között a legendás „A Reggel” című műsort készítette a Magyar Televízióban

Sándor Pál filmrendező-producerral közösen. Erika választotta ki és indította el Szilvit a pályán. A többi már rajta múltott. Ma „Somogy arca”, az országos tévék és rádiók után, ma a megye televíziójának első számú műsorvezetője.

## • Életed egy szép, fontos állomásán vagy, hogyan kezdődött?

• Szerettem volna olyat csinálni, ami valamilyen művészeti ághoz kötődik, amit sok ember lát vagy hall. Kézenfekvőnek tűnt, hogy színésznő legyek, de rádöbentem, hogy a tévé, a rádiózás, főleg a hírek világa érdekel. Annak idején sokat olvastam fel hangosan a szüleimnek, és már kicsi korom óta nagyon szerettem szépen beszélni, tanáraink és a szüleim is látták bennem a lehetőséget. Megállíthatatlanul elindult a folyamat. Ezen az úton sok nagyszerű találkozásból építkezhettem. A beszélt nyelv fejlesztésében különösen sokat köszönhetek Dibusz Éva és Kiss Éva tanárainknak, és ragaszkodom hozzá, hogy leírd neked is, Kinga.

## • A színművészetit meg sem próbáltad?

• Nem, mert nem vagyok színésznek való. Én tájékoztatni szeretek, jobban érdekel az emberek sorsa, mint hogy magamat mutogassam. Meglehetősen gátlásos voltam, inkább a rádió felé mozdultam, de hamar rájöttem, ott is sok ember szívéig el lehet jutni. Persze kell egy jó orgánus, amit szeretnek az emberek hallgatni. Nagyszerű volt a Juventus rádiós korszak, de miután megszületett a fiam, a Lánchíd Rádiónál folytattam. Most a Somogy TV-ben csinálom a híradót, és azt hiszem, megérkeztem. Imádom ezt a munkát. Igazi balatoni lánynak érzem magam, noha ingázom Siófok és Budapest között.

## • Szomorú aktualitása a beszélgetésünknek, hogy az idei Halottak Napján először kellett édesapádról megemlékezned.

• Nagyszerű szüleim vannak: anyukám óvónő, apukám Marsal Géza zenész, a Sirius együttesben gitározott és énekelt.



Szerintem a család, mint egység, nagyon fontos, alfája és omegája mindennek. Az értékrendedet az határozza meg, amit otthonról viszel. Apu csak 70 éves volt, még lett volna dolga közöttünk, és terveit voltak. Édesapám elment, de soha nem hagy magamra. Egy hónapon át haldoklott, de minden rezdülése arról szólt, hogy majd ő utána is össze kell tartani a családot. Együtt kell gyászolni is. A búcsúbeszédet ketten mondtuk a fiammal. Azt gondoltam, hogy apu így szeretné, és tudtam, éreztem, hogy ott van velem. Nagyon nehéz volt, mindenki azt mondta, nem fog menni, de megírtam és megcsináltuk. A halotti tor sem volt szokványos: jó hangulatban telt, nevetgélünk, sztoriztunk, rengeteg pozitív energia volt jelen. Azóta is sokat beszélünk róla. Édesapám vidámságot

közvetített mindig, az emberek szeretetére és tiszteletére tanított. Megpróbált mindent humorosan felfogni, és amikor nagy bajok voltak, mindent át tudtunk beszélni, és így mindent át is tudtunk vészelni. A szavai, a mondatai visszhangoznak bennünk, videókat nézünk – jelen van, nem tűnt el. Ahol földi valója pihen, ott pedig virágok vannak, a temetésre egy nagy, gitár alakú koszorút vittünk. De ő nem ott van, ő bennünk él tovább. A fiamnak különösen hiányzik, nagyon sokat jelentett neki.

## • A fiad kész fiatalember, 16 éves. Te, mint szülő, mit szeretsz, mit látsz benne?

• Érzékeny, empatikus, nyitott a világra, nem akar médiás lenni. Nem csoda, hiszen két médiás szülő amúgy is nehezen fér bele egy gyerek életébe, édesapja Kovács „Nagyember” László, lemezlovas, a Klasszik és Jazzy programigazgatója. A fiam kicsit én és kicsit az apja, de sokszor nagyon erősen magamat látom viszont benne. Egyik pillanatról a másikra felnőtt lett, bevásárol, főz, hivatalos ügyeket intéz. Az erdő szélén, Budakeszin élünk, a természet közelsége nagyon jó tész. Míg a többi gyerek nyomkodja a számítógépet, addig az én gyerekem füvet nyír. Jó ez így. Mi alapvetően harmóniában élő emberek vagyunk.

## • Ha választani kellene: Budapest vagy Siófok?

• Nem lehet. A fővárost és egy húszezres lélekszámú várost másért szeretünk. Siófokon kisebb a közösség, mindenki mindenkit ismer, minden emberléptékűbb, nem az a tempó, ami Budapesten. Viszont a fővárosban nőttek fel, szeretem – mindkét város elfér a szívemben.

Vincze Kinga



# CALCISOL™

100% SZERVES KALCIUMMAL

MERT CSONTJAINK  
SZERVES KALCIUMOT  
ÉRDEMELENEK!

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

PEZSGŐTABLETTA  
VÁLTOZATBAN IS!  
Nagyon finom narancsíz  
mellékíz és cukor nélkül.

A Calcisol™ mellett, hogy komplex összetételt biztosít a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel. Magas minőség, keresse a patikákban!



5 az 1 -ben komplex összetétel



100% SZERVES KALCIUM • 2000NE D3 • MIKROKAPSZULÁZOTT K2 • SZERVES CINK • MANGÁN

\*A Calcisol 5 féle hatóanyaga (kalcium, D3- és K2-vitamin, cink és mangán) hozzájárul a csontozat megfelelő szerkezetének fenntartásához. Étrend-kiegészítő. Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: SDM Pharma & Food Kft. \*\*a kép illusztráció.



# Egy szelet egészség

Sok szülő töpreng azon, milyen nasit is adjon gyermekének, ami tápláló, egészséges, cukormentes és persze ízlik a kicsiknek, sőt, akár a felnőtteknek is, egy kapkodós reggelen, vagy a délutáni kávé, tea mellett. A teljes kiőrlésű gabonából készült termékek, köztük a teljes kiőrlésű kekszek rendszeres fogyasztása bizonyítottan csökkenti az elhízás kockázatát, valamint védőhatása van a szív-érrendszeri betegségekkel, és a 2-es típusú cukorbetegséggel szemben.

**Ö**nmagában, süteményekben, tejjel, gyümölccsel, ünnepek alkalmával, vagy éppen kirándulásakor – sokszor és sokféleképpen ehetünk kekszet, aminek egyik nagy előnye, hogy sokáig eltartható. A kekszek és kekszféleségek pozitív táplálkozás-életteni hatását a gabonafélék jelentős szénhidráttartalma adja. A gabonafélék legfontosabb táplálékaink közé tartoznak. Egyik fő tápanyaguk a szénhidrát,

A keksz angol neve, a „biscuit” francia eredetű szó, jelentése kétszersült. A középkorban az angol pékek kenyérből készítették kenyéret, amelyet megédesítettek, és amikor megszilárdult, visszarakták a kemencébe. A kereskedelem bővülésével külföldről behozott magvakkal, szárított gyümölcsökkel és fűszerekkel ízesítették a kekszeket, süteményeket. Az édességek történetében a legnagyobb mérföldkövet az ipari forradalom jelentette.

ennek számottevő hányada keményítő, ami nagyon jól hasznosítható energiaforrás, hiszen a megfelelő rosttartalom mellett hosszan tartó és egyenletes energiát ad a szervezetünk. A gabonaszemek héjában és héj alatti részében B-vitaminok, a csírájukban pedig zsírban oldódó E-vitamin található. Ezen kívül jelentős ásványianyag-tartalmuk is: kálium, foszfor, magnézium, kalcium és szelén is van bennük.

## Mire figyeljünk?

Sokszor ismételt jó tanács, hogy lehetőség szerint kerüljük a fehér lisztből készült élelmiszereket, és válasszunk helyettük teljes kiőrlésűeket! A kevert gabonafélékből készült termékek rostokban gazdagok, így segítik az emésztést. Ha a minőség fontos számunkra, érdemes arra is figyelni, hogy ma már olyan kekszeket is vásárolhatunk, melyek pálmaolaj- és színezékmentesek, például sheavajjal készültek. A cukorbeteg és inzulinrezisztensek mindig figyelmesen olvassák el az összetevők listáját!

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

**Verbena**

A TERMÉSZET IHLETTE



A LEVÉL FORMÁJÚ VERBENA MINI KEKSZEK A TERMÉSZETET SZIMBOLIZÁLJÁK, ENNEK MEGFELELŐEN GONDOSAN KIVÁLASZTOTT, KIEGYSZÜLYÖZÖTT TÁPANYAGTARTALMÚ ÖSSZETEVŐKBŐL KÉSZÜLNEK, AMELYEK GARANTÁLJÁK A MINŐSÉGET ÉS A HARMONIKUS ÉZELMÉNYT. A GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS GYÜMÖLCSÖK KOMBINÁCIÓJA MELLETT NAGY MENNYISÉGŰ ROSTOT, TÁPANYAGOKBAN GAZDAG GABONAKEVERÉKET ÉS CIKÓRIÁBÓL SZÁRMAZÓ INVULINT TARTALMAZNAK, ILLETVE AZ ELŐÁLLÍTÁSHOZ NEM PÁLMAOLAJT, HANEM SHEA VAJAT HASZNÁLNAK. A HÁROM ÉZBEN KAPHATÓ VERBENA MINI KEKSZETEK ELSŐSORBAN AZ AKTÍV ÉLETMÓDOT ÉS EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁST KEDVELŐKNEK AJÁNLJUK, DE BÁRKI MEGKÖSTÖLHATJA, AKI EGY KES KÜLÖNLŐSSÉGRE VÁGYIK.

Omega 3 zsírsavak

Ásványi anyagok

Vitamin B3

Ca Zn Fe Mn Mg



## A saját farkát üldözi a stresszes álmatlanság kígyója

Ön mennyit stresszeli magát a pénzügyi gondokon, a munkaügyeken, a megoldatlan érzelmi problémákon vagy a közeledő sötét és nyirkos téli napokon? Elég sokat ahhoz, hogy ne aludjon jól miattuk? Akkor sajnos jó úton jár, hogy bekerüljön a stresszes álmatlanság ördögi körébe.

**O**lyan sokan szenvednek álmatlanságban, hogy a kialvatlanság már-már népbetegségnek tekinthető. Minden harmadik magyar tapasztalt már alvászavart, ami súlyos egészségügyi kockázatokat hordozhat magában. A hosszabb időn át sorozatosan egymást követő álmatlan éjszakák azonban maguk is hozzájárulnak ahhoz, hogy egyre stresszesebbek legyünk, vagyis a saját farkába harap a stresszes álmatlanság kígyója.

### A feszültségoldó gyakorlatoktól a gyógyszerekig.

Sokan nincsenek tudatában annak, ha valami miatt stresszelenek, de testük árulkodó jeleket mutat: például indokolatlanul

A felsorolt módszerek hatékonyságát növelhetjük gyógynövények segítségével is. A legismertebb nyugtató hatású gyógynövény a macskagyökér. A patikákban vény nélkül is kaphatók olyan gyógyszerek, amik ennek természetes hatóanyagával készülnek.

befeszülnek az izmaik. Ezek lazításával sikeresen oldhatjuk a stresszt is. A legegyszerűbb a progresszív izomrelaxációs gyakorlat, melynek során kényelmes helyzetben sorra megfeszítjük, majd ellazítjuk testünk főbb izomcsoportjait. Segíthet az is, ha naplót vezetünk, ahova rendszeresen feljegyezzük a minket foglalkoztató kérdéseket, érzelmi állapotainkat. A naplórás álmatlanság esetén segíthet kitisztítani a fejünket, megszabadulni rágódásainktól.

Érdemes nyugodt körülményeket teremteni az alváshoz. Feküdjünk le minden nap ugyanakkor, alakítsunk ki esti rutint, és tartsuk magunkat hozzá. Az órákon át tartó éjszakai forgó-lódás helyett pedig, amikor felriadva pár perc után érezzük, hogy nem fogunk tudni visszaaludni, inkább keljünk fel, és csináljunk valami apróságot, amíg nem érezzük, hogy újra le tudunk feküdni. Kerüljük el, hogy alvóhelyünket negatív érzésekkel kössük össze!

Lehetőleg már déltől kerüljük koffeintartalmú vagy más élenkítő hatású italok, ételek fogyasztását, de a legfontosabb, hogy ne maradjunk egyedül a problémával. Ha hosszabb ideig (1-2 hét) nem tudjuk saját erőből enyhíteni a stresszt és emiatti álmatlanságunkat, mindenképp keressük fel háziorvosunkat!

Ballai Vince

HIRDETÉS

# RELAXINÁLJ!

## A NYUGALOM VILÁGA

- ☀️ A Relaxina® enyhíti a napközbeni feszültséget.
- 🌙 Csökkenti az elalvásig eltelt időt és javítja az alvás minőségét.



 RICHTER GEDEON

210mg macskagyökér kivonatot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer. 12 éves kor felett adható. Forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt.,

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: + 36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu)

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

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

# Könnyes ügyek

Viszketés, kaparó, égő érzés, a szem vörössége vagy akár a látás időleges elhomályosodása – ezek a tünetek mind szemszárazságra utalhatnak. Mi okozhatja a kellemetlen szimptomákat, és mit tehetünk ellenük?

**L**átószerünk megfelelő működésében kulcsszerep jut a könnynek. Feladata, hogy nedvesen tartsa az érzékeny kötő- és szaruhártyát, ellássa őket oxigénnel, illetve kiegyenlítse a szaruhártya apróbb egyenetlenségeit.

A könnymirigyek működésére idegrendszeri és hangulati tényezők egyaránt hatnak. Az úgynevezett száraz szem szindróma akkor jelentkezik, ha a könnytermelés bonyolult rendszere felborul – vagyis a szükségesnél kevesebb könny termelődik, esetleg valamelyik összetevője nem a megfelelő arányban képződik. A szemünket óvó úgynevezett könnyfilm több rétegből áll.

## A könnyfilm rétegei

Az úgynevezett mucinréteg egy nyálkaréteg – ez köti a sós vizet a szem felszínéhez. Stabilan tartja továbbá a könnyfilmet, és távol tartja a szem felszínétől többek között a baktériumokat. A vizes réteget alkotó oldat sós és vízben kívül több más összetevőt tartalmaz, például olyan fehérjéket, amelyek

segítenek megelőzni a fertőzéseket, és olyan enzimeket, amelyek lebontják a baktériumok sejtfalát, így segítve a fertőzések elkerülését. A könnyfilm felszínén elhelyezkedő lipidrétet zsírok és olajok alkotják. A lipidek megnehezítik a könny elpárolgását, és segítenek abban, hogy a könnyfilm a szem egész felszínén eloszoljon.

## A szárazság okai...

A szindróma mögött nem ritkán olyan tényező áll, amelyet nem lehet pontosan azonosítani. Ugyanakkor sok olyan tényezőt ismerünk, amelyek kiválthatják a tünetegyüttest – ilyen például a könnytermelésnek az életkor növekedésével együtt járó csökkenése. Szintén hajlamosíthatnak a szindrómára a reumás bajok vagy egyes belgyógyászati megbetegedések, köztük többek között a diabétesz, vagy a pajzsmirigyproblémák. Kiválthatják ezen felül az autoimmun megbetegedések, bőrbetegségek, de lehet hormonális változások (például a menopauza) következménye is. Okozhatja bizonyos gyógyszerek (béta-blokkolók, altató-

## Szemóvó vitaminok

### A-VITAMIN

Antioxidáns hatású. Fontos szerepet játszik a retina működéséhez nélkülözhetetlen fényérzékeny anyag, az úgynevezett látóbíbor felépítésében. Hiánya egyebek mellett szakaszában farkasvakságot (szűrületkor vagy gyenge világításban jelentkező látászavart) okoz.

### E-VITAMIN

Több szerves vegyület gyűjtőneve. Egyik fajtáját, az alfa-tokoferolt az emberi szervezetben található legaktívabb antioxidánsnak tartják.

vagy nyugtatószerek, fogamzásgátlók) szedése, életmóddal kapcsolatos körülmények (nem megfelelő táplálkozás, monitor előtt végzett munka), káros környezeti hatások (szmog, por, oldószerek gőzei) stb.

## ...és következményei

Megfelelő kezelés híján a tünetek rendszerint fokozódnak, és égető fájdalmat okozhatnak, a szemvörösség állandósul. Kezdetben ez a kötő- és szaruhártya felső rétegeinek kisebb károsodását okozhatja. Nagyon súlyos esetben a szaruhártya átlátszósága csökken, így romlik a látás élessége.

Pap György

HIRDETÉS



# Optaridin

szemhéjspray  
kivörösödött, irritált szemre

## Keveset pihen?

## Kivörösödtek, égnek a szemei?

A **csukott szemre** alkalmazható **Optaridin spray** kivörösödött és irritált szemre **csökkenti a fájdalmas szemhéj folyamatos dörzsöléséből eredő duzzanatot és ödémát**, javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.



EPI\_OPT\_VSZ\_2018.10

Dokumentum lezárásának dátuma: 2018.10.10.



1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083  
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

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



# A fájdalommentes mindennapokért

A fájdalom olyan sérülések veszélyére figyelmeztet, amelyek szöveti károsodásokkal járhatnak, és arra készítetnek minket, hogy elkerüljük vagy megfelelően kezeljük az ilyen helyzeteket. Az orvoslás alapvető feladata, hogy a fájdalom okát megtalálja, és a kiváltók kezelésével megszüntesse. A hatékony fájdalomcsillapításhoz számos eszközt ismerünk.

A fájdalomcsillapítóknak három fő fajtája ismert; ezeket a kategóriákat az Egészségügyi Világszervezet (WHO; World Health Organization) munkatársai állították fel még 1986-ban. A felosztás eredetileg a daganatos betegek fájdalmai ellen használt készítményeket állította sorba, de később az orvoslás minden területén általánossá vált.

A WHO modellje (az úgynevezett „háromlépcsős létra”) hatásuk szerint a következő csoportokba sorolja a gyógyszeres fájdalomcsillapítókat:

1. nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszerek (angol eredetű mozaikszóval: NSAID);
2. gyenge opioidok (ilyen a kodein vagy a dihidrokodein);
3. erős opioidok (mint például a morfin, más néven morfium). Az opioidokkal történő fájdalomcsillapítás a fejlett világ legtöbb országában – így hazánkban is – szigorúan csak orvosi előírásra, szakember felügyelete alatt végezhető.

## Különböző hatóanyagok keveréke

Számos vény nélkül is kapható készítmény létezik, amelyek alkalmasak kisebb fájdalmak enyhítésére: ilyenek például az ízületi gyulladás okozta fájdalmak, a fogfájás, a migrénes vagy tenziós fejfájás, menstruációs fájdalmak stb.

## Gyógyító koffein

A koffein, ez a keserű, fehér, kristályos vegyület a kávé (1-1,5%), tea (2-5%) és kóladió (1,5%) alkaloidja. Az élelmiszeripar mellett a gyógyászatban is népszerű alapanyag. Használják egyebek mellett kimerültség kezelésére, élénkítőszernek, továbbá megfázás elleni és fájdalomcsillapító gyógyszerek gyártásához.

Ezek számos különbözőféle hatóanyag felhasználásával készülhetnek; ezek egyike az acetilszalicilsav, ami a többi NSAID-hez hasonlóan az enyhe és közepes erősségű fájdalmak csillapításában hatékony.

Érdekesség, hogy ez a vegyület lázcsillapítónak is hatásos – bár gyermekeknél használatát egy ritka szindróma kockázata miatt nem javasolják –, illetve kiterjedten alkalmazzák a szív- és érrendszeri trombotikus betegségek megelőzésére, például azok esetében, akik már átestek valamilyen kardiovaszkuláris eseményen. Az Európai Kardiológus Társaság például egy 2013-as ajánlásában egy bizonyos szívbetegségben szenvedőknek alacsony dózisu acetilszalicilsavval történő kezelést javasol.

## Az alapbetegséget is figyelni kell!

Fontos, hogy bármelyik készítményt is választjuk, vásárlás előtt kérjük ki szakember tanácsát, és figyelmesen olvassuk el a betegájékoztatót.

Az acetilszalicilsav példájánál maradva: ez a hatóanyag például nem alkalmas izomgörcsök, hasi puffadás vagy feszülés, továbbá akut bőrirritáció okozta panaszok enyhítésére. Arra is ügyeljünk, hogy bizonyos alapbetegségek (magas vérnyomás, vesebetegség), illetve élethelyzetek (terhesség, szoptatás) szűkítik a szőba jöhető készítmények körét. Végül pedig vegyük figyelembe a gyártó utasításait, többek között arról, hogy az adott termék mekkora mennyiségben és mennyi ideig alkalmazható, illetve milyen más gyógyszerekkel léphet kölcsönhatásba.

Pap György

HIRDETÉS

**Aspicont** filmtabletta, 500 mg acetilszalicilsav és 50 mg koffein

Csak 16 éven felülieknek!

25 éve  
a magyar betegekért

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



... akkor gyors segítség kell!



Egy tableta 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 1 233 0083  
budapest@extractum.hu • www.eppharma.hu

MAGYAR  
GYÓGYSZER

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

## Időskori székrekedés – életmódváltással enyhíthető

A 60 év feletti korosztály több mint 30 százaléka küzd székelési panaszokkal. Szokványos táplálkozás mellett a legfeljebb napi három és legalább heti három székelés tekinthető normálisnak.

**S**zékrekedésről akkor beszélünk, ha heti háromnál kevesebbszer van spontán székletürítés. Számos betegségen kívül, az étkezés, mozgásszegény életmód, gyógyszerek és az időskori biológiai változások is állhatnak a háttérben.

A 65 év feletti székrekedésének leggyakoribb oka a csökkent kalóriabevétel, a könnyen elérhető és egyszerűen elkészíthető szénhidrát-dús étrend és a csökkent fizikai aktivitás. Az sem segít a helyzeten, hogy kedvességéből és udvariasságból a fiatalok kiszolgálják az idősebbeket, mivel így a mindennapi élet provokálta mozgástól is megfosztjuk őket. Sok gyógyszer is okoz mellékhatásként székrekedést, mint például az altatók, nyugtatók, antidepresszánsok vagy fájdalomcsillapítók.

Az életkor előre haladtával csökken a bélfalak rugalmassága és az izomerő, így a hatékony székletürítéshez elengedhetetlen hasprés ereje is. Ezért a ki nem ürült salakanyag felhal-

mozódik a belekben, a szervezet még több vizet szív vissza belőle és egyre töményebbé, keményebbé válik, tehát még nehezebb lesz megszabadulni tőle.

### Rostbevitel és folyadékpótlás

A székrekedés kezeléséhez elengedhetetlen az életmódváltás. Napi 2-6 g élelmi rost elfogyasztása javasolt. A rostoknak nagy a vízmegkötő kapacitásuk, ezáltal növelik a széklet tömegét, ez pedig fokozza a bél perisztaltikus mozgását és elősegíti a salakanyag végbélnyílás felé történő haladását. Azonban a folyadékpótlásról se feledkezzünk meg, ugyanis ennek hiányában nem tudják a hatásukat kifejteni.



A rostokhoz hasonlóan a sós és ozmotikus hashajtók is a széklet tömegét növelve fejtik ki hatásukat. Utóbbiak szorbitolt vagy laktulózt tartalmaznak, és hatékonyan lágyítják a székletet. Szirupformájuknak köszönhetően könnyen adagolhatók és esetleges hasi puffadáson kívül más mellékhatás nemigen jellemző rájuk.

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!



# Mit kell tudnunk a vashiányról?

Magyarországon a népesség 8 százalékánál, kb 600-800 ezer embernél jelentkezik vashiány. A magas vérnyomás és a kettes típusú diabétesz mellett az egyik leggyakrabban előforduló probléma. A vashiány a vérszegénység leggyakoribb oka. Rontja a szervek oxigénellátását, ami hátrányosan befolyásolja a különösen nagy oxigénigényű szervek, mint például a szív és az agy működését.

**F**ontos megjegyezni, hogy a vashiány tünetegyüttes, és nem betegség, tehát oka van, amit fel kell deríteni, és meg kell szüntetni. Kialakulásának legfőbb oka, hogy kevés a táplálékkal bevitt mennyiség, a bevitt vas nem szívódik fel, megnő a szervezet igénye vagy fokozott veszteség lép fel. Leginkább veszélyeztetettek a húsmentes diétát folytatók, a fiatal nők, a tartósan gyomorsavcsökkentőt szedő idősök, a cöliákiában szenvedők és az erőltetett fizikai munkát vagy élsportot folytató egyének. Fiatal nők esetében elsősorban a menstruációs vérzés, időseknél gastrointestinális vérzés, élsportolóknál a túl nagy terhelés okozta vörösvértest szétesése áll a vashiány hátterében.

## Amikor vaspótlásra van szükség

A vashiány felismerése azért nehéz, mert nincs egyetlen specifikus tünete. A leggyakoribb panaszok a krónikus fáradtság, gyengeség, menstruációs zavar, köröm besüppedése, hajhullás, fulladásérzés, koncentrációs zavar, palpitáció (heves szívdobogás), hideg végtagok és szédülés. Vashiány megállapítása vérből történik, ezért ha észleljük a fentebb említett tüneteket forduljunk háziorvosunkhoz. Vaspótlással az életminőség nagymértékben javítható.

## TERMÉSZETES VASFORRÁSOK:

vörös húsok és belsőségek (máj), hüvelyesek (bab, borsó, lencse), tojás, olajos magvak, diófélék, cékla, brokkoli, spenót, vörös szőlő.

A szervezet normál esetben az elfogyasztott ételek során folyamatosan jut vashoz, ezért a mindennapi táplálkozásunk jelentősen befolyásolja a szervezetünk vastartalmát. Míg az állati eredetű fehérjék vastartalmának 15-30 százaléka hasznosul az étel elkészítési módjától függően, addig a növényi eredetű táplálékok vastartalmának mindössze 3-5 százaléka képes felszívódni. Ezért a vegetáriánus vagy vegán étrendet követőknek mindenképpen pótolniuk kell, mint ahogy a B<sub>12</sub>-vitamint is.

Egy felnőtt ember vasszükséglete körülbelül napi 20-25 mg, azonban vannak állapotok, amikor ez fokozódik. Ilyen például a serdülőkor és a várandósság. A megnövekedett szervezetnek egész egyszerűen több vére van szüksége. Terhesség alatt a szervezetnek körülbelül plusz napi 3 mg vasra van szüksége, ezt a táplálkozásból teljes mértékben pótolni szinte lehetetlen, ezért a második trimeszertől kezdve mindenképpen vaspótlás szükséges.

## Mi a teendő vashiány esetén?

Vashiány esetén általában 3, vashiányos anémia esetén 6 hónapos vaspótlás javasolt. Azokban az esetekben ahol számolnunk kell a hiányállapot visszatérésével, javasolt a folyamatos fenntartó kezelés. A C-vitamin nagymértékben javítja a vas felszívódását, ezért ennek a pótlásáról se feledkezzünk meg. Figyeljünk rá, hogy a vaskészítményt lehetőleg üres gyomorra, esetleg könnyű étkezést követően vegyük be, és ne szedjük kalcium, magnézium vagy cink készítménnyel egy időben. Ne ijedjünk meg, ha vaspótló készítmények sötétebbre színezik székletünket.

dr. Zahorán Éva  
szakgyógyász

# 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)-glükonátból 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, tartósítószeret, 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)

# Parányi jótévkök – AMIT A MIKROBIOMOKRÓL TUDNI KELL

A velünk élő jótékony baktériumok jelentősége jóval nagyobb, mint gondolnánk. Sok esetben nem is sejtjük, hogy ezen apró élőlények megzavart egyensúlya felelős olyan betegségek kialakulásáért, mint az ekcéma, szénanátha, elhízás, emésztési rendellenességek, krónikus gyulladások, illetve bizonyos viselkedészavarok.

**O**ptimális esetben több száz különféle baktériumfaj egymással szoros együttműködésben lévő közössége biztosítja testünk megfelelő működését. Ezen élő massa mikroszkopikus alkotói a külső és a belső emberi környezet közötti határon működnek régóta. Az ember és a mikrobiom együttműködése egy ősidőkből örökölt bensőséges kapcsolat. Feltételezhető, hogy evolúciós elődeink alkalmazkodását a változó környezethez nagymértékben hozzásegítették ezek a kicsiny baktériumközösségek.

A bélben lévő, főleg bifidobaktériumokból és lactobacillusból álló flóra tevékenységei közül csak néhány: a kórokozók szembeni védelem, az immunrendszer aktiválása, a táplálék biztosítása a bélbolyhok számára, a nyálkahártya-regeneráció szabályozása, az emésztés elősegítése, a K- és B<sub>12</sub>-vitamin előállítás, a nyomelemek felszívódásának segítése.

## Rendszerben a szervrendszerrel

A „házőrző” baktériumok nemcsak a bélben, hanem a bőrön, szájüregben, orrban, hüvelyben is kifejtik áldásos tevékenységüket. Megtapadásukat sok tényező befolyásolja, mint például a kémhatás, a rendelkezésre álló tápanyagok, az emberi szervezet immunválasza, hőmérséklet, együttélési képességük a felületen lévő törzsekkel.

Őrzőknek nevezhetők, mert megakadályozhatják a potenciálisan kórokozó mikroorganizmusok megtelepedését, kirekesztik a nem őshonos fajokat. Például, ha a hüvelyben

## Mit tehetünk?

A modern kor civilizációs ártalmainak csökkentésével sokat tehetünk flóránk stabilitásának megőrzéséért. Kerüljük a cukorral, mesterséges összetevőkkel telített, úgynevezett „ipari” termékeket, mert ezek a lesben álló kórokozókat erősítik. Keressük az ismert eredetű és összetételű, vegyszerekkel kevésbé terhelt élelmiszereket, tisztálkodószereket, ugyanis ezekkel biztosíthatjuk a sejtjeink és a velünk szoros együttműködésben élő mikrobiomok megfelelő tápanyagellátását.

a savtermelő laktobacillusok aránya magas (pH 4,2-4,4), akkor ez bakteriális hüvelygyulladás (vaginosis) elleni védelmet biztosít. Hasonlóképpen a bőr normális mikroflórájának tejsavtermelése enyhén savas közeget hoz létre (pH 5,5), ami képes megakadályozni sok kórokozó baktérium kolonizációját.

## Sérülékeny egyensúly

Azokban az esetekben, amikor a mikrobiomok száma vagy aránya megváltozik, kórokozók szaporodnak el. A túlsúlyba kerülő patogén törzsek anyagcsere folyamataikkal megváltoztatják az egész emésztő- és immunrendszer működését. A bélfal áteresztő képessége megváltozik: mérgeanyagok szívódhatnak fel, kerülhetnek a véráramba. Ezen toxinok is felelősek például az allergiás és autoimmun betegségek kialakulásáért is. Bizonyos anyagcsere-termékek megváltozott felszívódása következtében változatos kórképek alakulhatnak ki, mint például az emelkedett koleszterinszint, elhízás, cukorbetegség stb. Ezen egyensúlyából kibillentett állapot visszafordítható, ha tudatosan törekszünk a jótékony flórát támogató körülmények túlsúlyára.

György Viktória • szakgyógyász

HIRDETÉS



*Dr. Dolhay az intim higiénia  
szakértője*

Megvásárolható  
a **dm**, **ROSSMANN**  
üzleteiben, **+**-ban  
és egyéb drogériákban.





# Itt van az ősz. Itt van újra – a felfázás?

**Az őszi-téli időszakban gyakori betegség a hólyaghurut, más néven a felfázás. Utóbbi nem a legpontosabb meghatározás, hiszen a húgyhólyag hurutos megbetegedését nem elsősorban a hideg időjárás, hanem baktériumok okozzák.**

**A** köznyelv felfázásnak hívja a hólyaghurutot, és a betegség egyik kiváltó oka tényleg a hideg, az alulról történő megfázás. A másik gyakori ok a bakteriális fertőzés, de mindkét esetben a hólyag nyálkahártyájának gyulladásáról van szó. Tünetei pedig a gyakori vizeletürítéskor jelentkező csípő, égető érzés. Súlyosabb esetekben akár véres vizelet is tapasztalható – tudtuk meg Dr. Varga Imre urológus főorvostól.

A felfázás kialakulásáért az esetek döntő többségében az Escherichia coli baktériumok felelnek, melyek a húgyhólyag falához tapadva elszaporodnak, és gyulladást idéznek elő. Férfiak esetében nemcsak a húgyutat és a húgycsövet érinti a fertőzés, hanem a prosztatát, a mellékheréket, a húgyhólyagot is megtámadhatja, és szövődmények is kialakulhatnak. Ha még nem vált összetetté a probléma, akár házi gyógymódokkal is komoly javulás, gyógyulás érhető el, ellenkező esetben azonban

mindenképpen orvoshoz kell fordulni. A szakember arra hívta fel a figyelmet, hogy célszerű inkább megelőzni a bajt. Sokszor ismételt jó tanács, hogy érdemes minél több folyadékot inni, lehetőleg tiszta vizet vagy gyógyteát.

## Mikor kell orvoshoz menni?

Szakemberhez kell fordulni, ha láz és/vagy véres vizelet jelentkezik, vagy ha a medence tájékán fájdalmat érzünk. Különös figyelmet érdemelnek a gyermekek, kismamák, idősek, a vese- és a

cukorbeteg. Ha egy hónapon belül ismét jelentkeznek a tünetek, akkor is célszerű vizsgálatra menni.

Hólyaghurut vagy hólyaggyulladás esetén sokat tehetünk magunkért, ha segítségül hívjuk a vizelethajtó gyógynövényeket, melyek átmozzák a szervezet gyulladásban lévő vizeletkiválasztó rendszerét. Érdemes növényi eredetű, tiszta illóolaj hatóanyagot tartalmazó gyógyszert választani, ami hatékony baktériumölő, fertőtlenítő, lázcsökkentő hatású. A kamilla köztudottan fájdalom- és gyulladáscsökkentő, de hatásosabbak között a cickafark, a rozmaryn, a zsálya és az édeskömény is, illetve ezek keveréke, tiszta illóolaja.

## Tisztálkodjunk okosan!

Ne vigyük túlzásba az intim higiéniát! A rendszeres tisztálkodás fontos, de ha túl gyakran végzünk hüvelyöblítést, és a hüvelyflóra érzékeny pH-ját felborító tisztálkodó szereket használunk – például színes-szagos bolti szappanokat, tusfürdőket –, akkor gyengíthetjük a baktériumokkal szembeni ellenálló képességünket. Nagyanyaink bölcs mondása szerint a betűre végződő nevű hónapokban tilos hideg kőre ülni. Vagyis ősszel és télen figyeljünk arra, hogy rétegesen öltözzünk, huzatos helyen ne tartózkodjunk sokáig! Tegyük félre a vékonytalpú cipőket, és ne viseljünk olyat, ami átázik, amiben fázik a lábunk, mert ezek mind felfázást okozhatnak.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## ROWAtinex® lágy kapszula ☀️ belsőlegesen oldatos cseppek 💧

- Vese- és húgyúti megbetegedésre
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Vesekőre
- Görcsoldásra
- Gyulladáscsökkentésre
- A kapszula a kúraszerű kezelésre alkalmasabb lehet, a cseppek gyorsabban hat, fájdalmas görcsök oldására is ajánlott

- Növényi eredetű, tiszta hatóanyagok

- Vese-kímélő étrend:  
[www.satco.hu](http://www.satco.hu)



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



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



**VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRÁKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!**

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95. • Telefon: (+36-1) 371-0530 • Fax: (+36-1) 371-0531 • E-mail: [satco@satco.t-online.hu](mailto:satco@satco.t-online.hu)

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

## Jó sugár, rossz sugár – amit a szoláriumról tudni kell

**Lehet-e pótolni a napsütés jótékony hatásait mesterséges úton? Mire figyeljünk, ha szoláriumba megyünk, és mennyi időt tölthetünk ott? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ a szakértővel.**

**A**napsütés elengedhetetlen az élethez. Javítja kedélyállapotunkat, segíti napi ritmusunk kialakulását, lehetővé teszi bőrünkben a D-vitamin előállítását, ami fontos a kalcium beépüléséhez a csontokba. A napfény hiánya csontritkuláshoz és depressziós állapothoz vezethet D-vitamin-pótlás nélkül.

### Fokozatosság és mértéktartás!

Dr. Nagy Zsuzsa bőrgyógyász szakorvos szerint ez a két fogalom a kulcs, ha választ keresünk a kérdésre, lehet-e különbséget tenni aszerint, hogy a napozás vagy a szoláriumozás a károsabb? Szemkárosodás, korán öregedő, ráncos bőr – ezek a leggyakoribb vádak a szoláriumok ellen. A pártolók azonban a barna bőr mellett a jó közérzetre, az erős csontokra és az erősödő immunrendszerre hivatkozva javasolják a pár perces

Csak olyan üzletet válasszunk, ahol tisztaság van, és ahol a bejáratnál nem csak a „csőcsere” felirat látható, hanem annak időpontja is. Ha tehetjük, olyan szalont keressünk, ahol képzett személyzet segít. Ragaszkodjunk ahhoz, hogy használat előtt mindig mossák le a napágy alsó és felső plexilapját. A szakember kéthetente maximum 5-6 perces szoláriumozást javasol. Használjunk védőszemüveget, speciális kozmetikumokat, védjük az anyajegyeket, szemölcsöket! Ne viseljünk sminket, ékszereket!

műnapozást. „A szoláriumban tiszta UV-fény dolgozik, míg a természetes napfényben az UVA- és az UVB-sugár együtt van jelen” – magyarázza a szakember a mesterséges és természetes napfény közötti különbséget. Nagyon leegyszerűsítve azt szoktuk mondani: az UVB a „rossz sugár”, hiszen gyulladást okozhat a bőrön, és felelőssé tehető a vörös, leégett bőrért is, míg az UVA a „jó sugár”. De ez azért nem egészen így van. Az UVA-sugár – tehát az, ami a szoláriumban van – egyrészt szárítja a bőrt, és ezzel ráncosodást idézhet elő, másrészt mélyen behatol a bőr szöveibe, tönkretetheti a bőr feszességéért felelős kollagénrostokat. A D-vitamin képzéséért elsősorban az UV-B sugárzás felelős, tehát a D-vitamin pótlásában nincs jelentős hatása a szoláriumnak.

Dózsa-Kádár Dóra

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



# Ízületek, izmok, hideg napok

**A fiatalabbaknál többnyire a sportsérülések okoznak ízületi fájdalmat, míg az idősebbeknél leggyakrabban az ízületek gyulladása, kopása, valamint a reuma. Egyelőre nem ismerjük a jelenség okát, de tény, hogy az ilyen jellegű fájdalmak hűvösebb időben fokozódnak.**

**B**ár reumás betegségek nemtől, társadalmi helyzettől, lakóhelytől, éghajlattól, kortól függetlenül – akár gyerekeknél is – jelentkezhetnek, ez a mintegy 200 elváltozást magában foglaló, világszerte nagyjából minden 7. embert érintő betegségcsoport jellemzően az idősebbek körében alakul ki. Amikor beköszönt a hideg idő, sokak ízületi fájdalmai fokozódnak, jellemzően a derék, a nyak, a hát környékén. Ahogy említettük, a jelenség pontos oka nem ismert. Ugyanakkor az egyik lehetséges magyarázat szerint az esős, hűvös időben megnövekvő páratartalom miatt esik a légköri nyomás, ami a testünkre nehezedik. Épp ezért a szövetek kissé megduzzadhatnak, így irritálhatják a problémás ízületeket.

## Amit a fájdalom ellen tehetünk

Védekezésként nemcsak ősszel-télen, hanem általában is fontos, hogy a páciensek rendszeresen mozogjanak, hiszen ennek hatására keletkezik a porcokat tápláló úgynevezett ízületi nedv. Érdekes olyan sportot választani, ami csak kevésbé veszi igénybe a mozgásszerveket. Ilyen mozgásforma például

Az izomhúzódás kezeléséhez sokszor házi módszerek is elegendők, így például az érintett terület jegelése; az úgynevezett kompresszió (vagyis elasztikus textilből készített zoknik, kötések, harisnyák hordása), illetve ha a sérülés helye megengedi, akkor az érintett testrész magasra helyezése. Okvetlenül orvoshoz kell menni azonban, ha a fájdalom sokáig fennáll, ha izomgyengeség tapasztalható, vagy a normál mozgás korlátozódik.

a séta, a jóga, illetve az úszás. Utóbbi külön előnye, hogy a vízben jóval kisebb súly terheli az ízületeket. Hasznos lehet a szakember által személyre szabottan összeállított gyógytorna is, ami az inaknak, izmoknak, ízületeknek segít a regenerálásban.

## FIGYELEM: nő az izomhúzódás veszélye

A hűvös hónapok azoknak az egészséges embereknek is kihívást jelentenek, akik rendszeresen mozognak, hideg időben ugyanis jóval nagyobb az esély az egyik leggyakoribb sportsérülés, az izomhúzódás elszívására. Ez a probléma legtöbbször a lábszárat, felkart, hátat, combot, illetve a hasizmokat érinti.

A jelek minden alkalommal azonosak: az érintett területen jéghideg érzés tapasztalható, majd az izom váratlanul megkeményedik, ha pedig megnyomjuk, éles fájdalmat érzünk.

A tünetek észlelésekor a sportolást rögtön abba kell hagyni, mert az érintett izmok túlerőltetése még súlyosabb sérülés, az izomszakadás rizikójával jár.

## A bemelegítést komolyan kell venni!

A baj megelőzéséhez legjobb sportolás előtt komolyan venni a bemelegítést, és elegendő időt szánni a nyújtó gyakorlatokra. A testmozgást követően pedig nem szabad lespórolni levezetesként a lazítást és a nyújtást, és az izmokat pihentető forró zuhany vagy fürdő is jó ötlet lehet.

Végül mindkét érintett csoport esetében léteznek olyan speciálisan kifejlesztett készítmények, amelyek kifejezetten a hideg okozta bajok megelőzésére alkalmasak. A nekünk megfelelő termék kiválasztásához minden esetben kérjük szakember (kezelőorvos vagy gyógyszerész) tanácsát!

Pap György

IN VITRO  
KUTATÓ-FEJLESZTŐ KFT

## KOVITOX® krém\*

- Az izmok bemelegítésére,
- Izomgörcsök oldására
- A bemevedett izmok bemozgatására



Egészségpénztári kártyára  
100%-ban elszámolható!

\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

## FERROCOMP® FORTE vastabletta\*

Vashiányos állapotok kezelésére:



- Nőknél havi vérvesztés,
- Terhesség, szoptatás, műtét esetén.
- Felszívódását természetes hatóanyagok biztosítják.

Már 100 szemes kiszerelésben is kapható!

\*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára  
100%-ban elszámolható!

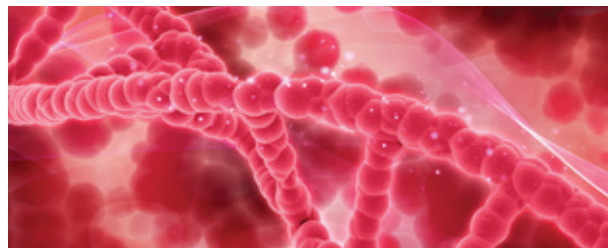
Kaphatók a patikákban, bioboltokban  
és az [invitro.hu](http://invitro.hu) WEBSHOPBAN!

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),  
Infótelefon: 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

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

# Újdonság a rákgyógyításban: A VÉRŐL KORÁBBAN AZONOSÍTHATÓK A DAGANATOK

A legújabb, DNS alapú diagnosztika a legapróbb tumort is 93-99%-os pontossággal jelzi, akár 8-24 hónappal azelőtt, hogy a képpalkotó eljárások ki tudnák mutatni. A vizsgálat figyelmeztet a betegség kiújulásra és segítségével mérhető a terápia hatékonysága is.



## AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

Magyarországon a heidelbergi és oxfordi egyetemmel egy időben kezdték alkalmazni. Az amerikai kutatók által kidolgozott, a molekuláris reziduális tumorok (MRT) korai és pontos kimutatását szolgáló Signatera™ teszt a rákdiagnosztika tudományos világújdonsága, mivel pontos és gyors eredményeket hozhat a daganatok kimutatásában, valamint a kezelések eredményeinek ellenőrzésében. Ezzel jelentősen növekedhetnek a betegek életkilátásait. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

## MESSZE HATÉKONYABB A KÉPALKOTÓ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képpalkotó vizsgálatok során nem látható egy daganat, azt gondoljuk, a beteg meggyógyult, de ez nem feltétlen van így. Előfordulhat, hogy olyan kis méretű a tumor, hogy a képpalkotó eszközök felbontásuk korlátai miatt még nem tudják kimutatni” – mondja Lakatos Péter belgyógyász professzor, a PentaCore Laboratórium orvos igazgatója. Az elsődleges kezelés után a jelenlegi protokoll szerint a beteg és az orvosok is csak várakoznak. A biztonság kedvéért a páciens esetenként kap gyógyszeres kezelést vagy besugárzást, de arra a kérdésre, hogy sikerült-e elpusztítani a tumort, gyakran csak hónapok, akár évek után kaphatnak választ. Ezt az időt rövidítheti le a Signatera™ teszt.

## AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

A terápia daganattípustól függően a jelenleg elérhető képpalkotó vizsgálatoknál 8 hónappal vagy akár 2 évvel hamarabb is kimutatja a korábbi tumor kiújulását, progresszióját, méghozzá 93-99 százalékos közötti megbízhatósággal.

Itt is igaz, hogy „aki időt nyer, életet nyer”, hiszen Magyarország világelső például a vastagbélrák előfordulásában: évente mintegy 5000 ember hal meg a betegség következtében. A Signaterát fejlesztő kutatók 3 évig követték vastagbélrákos betegeket. A kutatások szerint akiknek a tesztértéke 0 volt, a mai napig élnek, nincs kiújult betegségük, míg a többieknek további kezelésre volt szükségük.

A mellrák esetében is jelentős a Signatera™ szerepe. Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe. A legmodernebb teszt segítségével mostantól akár két évvel hamarabb kimutatható a daganat kiújulása.

A nem kissejtes tüdő-, illetve a nem izom-invazív hólyagdaganat felfedezésében is kulcsszerepe lehet az eljárásnak. A négy tumortípus bármilyen szövettani altípusánál működik a teszt, és jelenleg azon dolgoznak, hogy egyéb daganatok esetében is elérhetővé váljon a vizsgálat.

„Nagyon fontos, hogy a kiújulást minél korábbi stádiumban észleljük a tumort, hiszen úgy jobb az esély a gyógyításra. A korai diagnózis mellett pedig az sem mindegy, hogy valakit kezelnek-e feleslegesen a számos mellékhatással járó kemoterápiával” – hangsúlyozza Lakatos Péter professzor.

## AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

A mostantól elérhető, forradalmi eljárás lényege, hogy a daganatból korábban vett szövetmintát összevetik a beteg legfrissebb vérmintájával. Mindkét esetben komplex genetikai vizsgálatokat végeznek, amely során az összes létező – körülbelül 30 000 – gén betűsorrendjét meghatározzák.

A vérből származó mintában a DNS-t a beteg fehérvérsejtjeiből határozzák meg, vagyis az örökölt genetikai állományt vizsgálják, míg a daganat esetében egy speciális algoritmus segítségével 16 olyan mutációt határoznak meg az elemzést követően, amelyek összessége csak az adott daganatra jellemző (klonális mutáció). Ezek összevetésével már azonosítható, ha a daganat DNS-e jelen van a vérben, ez ugyanis rákos betegség esetén mindig ott van, függetlenül a tumor méretétől. Az azonosítás akkor is sikeres lehet, ha a korábban alkalmazott 16 pontból csak kettő egyezik, és az sem lehet tehát akadály, ha megváltozik a daganat mutációs profilja.

A módszer további előnye, hogy az onkológiai kezelés bármely szakaszában alkalmazható. A kemoterápia előtt támogathatja az onkológusokat abban, hogy meghatározzák a kezelés pontos módját, később pedig segít megállapítani, hogy mennyire volt eredményes az adott terápia, valóban elpusztultak-e a rákos sejtek. A vizsgálattal arra is fény derülhet, ha egy páciensnél szükséges az adott terápia módosítása.

## AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, tudományos háttérű, kaliforniai Natera laboratórium dolgozta ki, és vezette be a klinikai gyakorlatba idén júniusban. A Signatera™ tesztet az amerikai Food and Drug Administration (FDA) díjjal tüntette ki, tanúsítványuk elismeri, hogy ez egy áttörő eszköz a rákdiagnosztikában.

A teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el. A mintavétel Magyarországon történik, de a vizsgálatot már az amerikai laboratóriumban végzik el. A Signatera™ teszt teljes és hivatalos megrendelése után két hétre van szükség, hogy elérhető legyen a beküldött tumorszövet szekvenálási eredménye. Ezután további három hetet vesz igénybe a személyre szabott vizsgálat elvégzése az egyedi mutációk alapján.



# Diétával a tüdőrák ellen

Az amerikai Vanderbilt Egyetemi Orvosi Központ kutatóinak sikerült kimutatni, hogy csökkent a tüdőrák kockázata azoknál, akik több rostot és joghurtot fogyasztottak.



Már korábban kimutatták, hogy a sok rostot és joghurtot tartalmazó diétának jótékony hatása van szív- és érrendszeri betegségek illetve gyomor- és béldaganatok esetén. Az Vanderbilt University Medical Center kutatói 1,4 millió amerikai, ázsiai és európai felnőtt adatait elemezve arra a következtetésre jutottak, hogy ez a diéta a tüdőrák esetében is hatásos lehet. Az erről szóló tanulmányt a JAMA Oncology folyóiratban tették közzé – számol be a ScienceDaily tudományos ismeretterjesztő portál.

## Így készült a kutatás

A kutatásban részt vevőket öt csoportba osztották aszerint, hogy mennyi rostot fogyasztottak. Azok esetében, akik az élen álltak, 33 százalékkal alacsonyabb volt a tüdőrák kockázata azokhoz képest, akik nem fogyasztottak joghurtot, és élelmi rostból is a legkevesebbet vették magukhoz.

## Daganatos megbetegedések Magyarországon

A Nemzeti Rákregiszter 2004-ben 11 176 tüdőrákos beteget tartott nyilván, 2013-ban pedig 11 654-et. Ugyanebben az időszakban 8260 beteg halt meg tüdőrákban, 2013-ban pedig 8591.

A KSH azt vizsgálta, évente hány új tüdőrákos beteget diagnosztizáltak, és egy riasztó tendenciára is rámutatott. 2004-ben százezer lakosra vetítve 108,6 új tüdőrákos betegséget diagnosztizáltak, míg 2016-ban 130,8-at. A férfiak esetében nagyobb volt a bázis (150,7-ről 160,1-re nőtt szám), a nők esetében viszont sokkal nagyobb volt az emelkedés (70,6-ról 104-re).

„Tanulmányunk alátámasztja azt, hogy joghurtban és élelmi rostban gazdag diétát kell folytatni. Az étkezés és a tüdőrák közötti kapcsolat nagyon erős, és nem befolyásolja sem a nem, sem a kor, sem a társadalmi háttér, sem az, hogy valaki dohányzott-e valamikor, vagy nem” – mondta a tanulmány egyik vezető szerzője, Xiao-Ou Shu, a Vanderbilt-Ingram Rákközpont munkatársa.

A szakember szerint az ok valószínűleg ezen élelmiszerek pre- és probiotikus tulajdonságaiban gyökerezik. Önállóan, vagy egymás hatását erősítve kedvezően alakítják át a bélfloórát.

Vámos Éva

Világelső  
a deutériumcsökkentésben

**PREVENTA**  
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



**PREVENTA**

A Preventa termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban.

További információ, online megrendelés:  
[www.preventa.hu](http://www.preventa.hu)

info@hyd.hu 1118 Budapest, Villányi út 97.

+36 1 365 1660 /preventa.hu

# Szabad-e vörös húst fogyasztani?

Lehet, hogy újabb táplálkozási alaptézis dől meg: évtizedeken át azt hallottuk a szakemberektől, hogy vörös hús helyett fehéret kellene fogyasztanunk. Egy új tanulmány viszont megkérdőjelezi ezt az állítást.

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete (WHO) nemzetközi rákkutató központjának 2015-ös jelentése szerint a feldolgozott húsrak fogyasztása növeli a rák kockázatát, a vörös hús pedig „valószínűleg rákkeltő”, de a bizonyítékok száma korlátozott. A tanulmány annak idején világszerte nagy visszhangot váltott ki. Az Egyesült Királyságban a feldolgozott húsrak fogyasztása évente mintegy 5400 bélrákos megbetegedéshez vezet a tudósok szerint, összefügghet a szívbetegségekkel és a 2-es típusú cukorbetegséggel is – számolt be a BBC hírportálja.

## Másképp értelmezték az adatokat

A kanadai Dalhousie Egyetem és a McMaster egyetem kutatói ugyanazokat a bizonyítékokat tekintették át, mint amiket korábban más kutatók is. A New York Times cikke szerint ez volt egyébként az egyik valaha végzett



legnagyobb méretű kutatás: a kutatók 55 nemzet tagjairól szóló 61 tanulmányt elemeztek, amelyek összesen 4 millió ember adatai alapján készültek.

Az Annals of Internal Medicine című szaklap friss számában közölt tanulmányuk eredményei alapján

- ha ezer ember heti három adag vörös vagy feldolgozott hússal kevesebbet fogyasztana, akkor életük végéig héttel kevesebb rákos halálozás lenne köztük, és 11 év alatt négytel kevesebb szívbetegség miatti halálozás fordulna elő.
- ha ezer ember 11 éven át csökkentené heti három adaggal a vörös húsok fogyasztását, akkor hattal kevesebbnél alakulna ki 2-es típusú diabétesz, ha ugyanezt tenné a feldolgozott hússokkal, akkor 12-vel lenne kevesebb 2-es típusú cukorbeteg.

A feltárt kockázatok nagyrészt meg egyeznek a korábbi kutatások által kimutatott veszélyekkel, ám értelme-

zésük gyökeresen eltérő. Az új tanulmány készítői szerint a kockázatok nem olyan nagyok, a bizonyítékok pedig olyan gyengék, hogy nem lehetnek biztosak a kockázatok valódiságában – összegzi az MTI.

## Gyenge bizonyíték vagy veszélyes tévedés?

„Azt nem állítjuk, hogy nincs kockázat, csak azt, hogy a vörös hús fogyasztásának csökkentésével elérhető nagyon kis kockázatsökkenést csak gyenge bizonyítékok támasztják alá” – mondta el a BBC-nek Bradley Johnston, a kutatók egyike. A kutatás módszertanát a statisztikusok dicsérték, Kevin McConway, az Open University tudosa szerint a munka „rendkívül átfogó” volt.

Az adatok értelmezésében azonban sokan nem értettek velük egyet. Az angol közegészségügyi intézet (Public Health England) például bejelentette, hogy nem fogja megváltoztatni az ajánlását a húsfogyasztás csökkentéséről. Szakemberek attól is félnek, hogy a felfedezés illetve annak kommunikációja megingathatja a bizalmat a tudományos kutatásokban.

Marco Springmann, az Oxfordi Egyetem tudosa szerint az adatok „gazdag országok húsevőinek egy kis számától” származnak, az ezek alapján megfogalmazott ajánlás „veszélyes tévedés”. Nita Forouhi, a Cambridge-i Egyetem professzora pedig arra figyelmeztet, hogy ha ezer emberből 12-vel kevesebben betegednének meg 2-es típusú cukorbetegségben, az a „népesség és az ország szintjén egyáltalán nem kevés”.

A New York Times arra figyelmeztet, hogy ha az új felfedezés nyomán megugrana a vörös húsok, elsősorban a marhahús fogyasztása, annak nemcsak egészségügyi következménye lehetne. Környezetvédők már korábban felhívták a figyelmet a nagyüzemi marhatartás környezeti terhelésére, állatvédők pedig az állatok jóléte miatt aggódnak.

Vámos Éva

## Mi számít vörös és feldolgozott húsnak?

Vörösnek számít – többek között – a marha, a bárány, a sertés, az őz és a vad húsa, de nem tartozik közéjük a csirke, a kacska, a liba és a vad szárnyasok sem.

A húsrut egyebek mellett füstöléssel, pácolással, só vagy tartósítószer hozzáadásával dolgozzák fel. Az így készült termékeket – kolbászfélék, szalámik, pástétomok –, valamint a szalonnát feldolgozott húsraknak nevezik. A darálás, vagdalás önmagában ebben az értelemben nem számít feldolgozásnak.



INFORMÁCIÓS VIDEO

**Dadda Noémi**

dietetikus ismerteti a mediterrán diétát





# PÁLYÁZATOK A PATIKÁBA LÁTOGATÓKÉRT

Idén kilencedik alkalommal hirdette meg a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége (MOSZ) – a Roche Magyarország Kft. szponzorálásával – az Év Gyógyszerésze és a Kedvenc Patikám pályázatokat.

E pályázatok **alapvető törekvése társadalmi vonatkozású**, céljuk a patikákba betérő, a gyógyszerekhez forduló betegek érdekeinek felkarolása, az akár csekély szintű egészségügyi ellátásra szorulóknak bizalmának és elkötelezettségének megnyerése a gyógyszerészek szakmai munkája iránt, e munka még magasabb nivóra emelése a betegségek elkerülése és a lakosság egészségének megőrzése céljából. A MOSZ és a Roche Magyarország Kft. ezen a módon is szeretné tudatosítani, hogy a gyógyszertár nem csak a készítmények kiadására szolgál, hanem az egészségmegőrzéssel kapcsolatos tájékozódás, valamint az egyes terápiák menedzselésének helyszíne is. A 2019. évi díjakat Tihanyban, a Gyógyszerészek XXIX. Országos Kongresszusán adták át 2019. október 18-án.

## Az Év Gyógyszerésze

Az Év Gyógyszerésze pályázat keretein belül a gyógyszerész szakma, illetve a lakosság szavazatai alapján a 10-10 legtöbb jelölését kapott patikus meghatározott témákban, anonim módon adja le publikációit, melyek elbírálását követően választották meg az Év Gyógyszerészt.

### Az Év Gyógyszerésze 2019. pályázat díjazottjai:

1. **Dr. Juhász Klaudia** ■ Péterfy Sándor utcai Kórház-Rendelőintézet és Baleseti Központ Gyógyszertára ■ *Budapest*
2. **Ekésné Dr. Kretovics Júlia**  
Halmy telepi Patika ■ *Vecsés*  
**Dr. Csaba Miklós**  
Benu Gyógyszertár, Küttel ■ *Kőszeg*
3. **Dr. Gyermán Anna**  
Szent György Gyógyszertár ■ *Debrecen*

### Különdíjban részesült:

- Patakiné Dr. Karancsi Anna**  
Elixír Gyógyszertár ■ *Berettyóújfalu*  
**Dr. Dér Péter** ■ Kígyó Gyógyszertár ■ *Mogyoród*

## Kedvenc Patikám

A Kedvenc Patikám pályázat országosan meghirdetett lakossági választás, mely során a legtöbb szavazatot kapott gyógyszertár elnyeri az ország Kedvenc Patikája címet, amiért minden évben **óriási vetélkedés folyik Magyarország teljes területén**. Az elmúlt kilenc évben a Kedvenc Patikám pályázatnak köszönhetően számtalan olyan kiváló patikai gyakorlatra derült fény, mellyel a beteggondozás magasabb szintre emelhető, s a patikai szolgáltatást igénybe vevő közönség érdekei még inkább előtérbe kerülhetnek.

**A pályázat sikerességét bizonyítja az évi 15-18 ezer lakossági szavazat**, melyek nem ritka esetben személyes üzenetekkel, a javasolt patikákat és azok vezetését **méltató véleményekkel érkeznek**.

### A Kedvenc Patikám 2018. pályázat díjazottjai:

1. **Szent Katalin Gyógyszertár** ■ *Budapest*
2. **Sas Patika** ■ *Debrecen*
3. **Viktória-Med Patika** ■ *Budapest*



„Most, hogy hűvösebb van, ismét szárazabb a kezem bőre.  
Miért mindig ilyenkor jelentkezik ez a probléma?  
Tud-e hatásos házi készítményeket ajánlani a kezelésre?”



Válaszol:

**Dr. Nagy Zsuzsa**  
bőrgyógyász  
szakorvos

A hideg hónapokban a bőrünket védő, úgynevezett lipidréteg megdermed, ezért jelentkezhetnek a tünetek, magyarázza a szakorvos. A szárazabb bőr bizonyos formában és mértékig természetes jelenség a téli időszakban, de mindenképpen érdemes szakemberhez menni, ha az arcon, a testen a bőrszárazság, vörösség foltokban jelentkezik, esetleg viszketéssel párosul, vagy a bőr hámlani kezd, feszül, berepedezik, a ráncok szabad szemmel is jól láthatóan elmélyülnek.

A gyermekkori ekcémásoknak sokszor romlanak télen a tünetei, és akinek atópiás hajlama van, annál felnőttkorában

is jelentkezhetnek ezek a problémák. A hideg miatt csökken a faggyú- és verejétkmirigyek kiválasztó funkciója, gyengül a bőr védő funkciója, ami az ekcémásoknál egyébként is rosszabbul működik.

Figyeljünk arra, hogy télen kevesebbet radírozzuk a bőrünket! A forró fürdő is maximum a lelkünket melengeti, bőrünknek nem jó, ugyanis leoldja testünkről a védő zsírréteget, így a nedvesség is eltűnik a felső rétegekből.

A szárazság miatt különösen figyelni kell a kézfej bőrére, mert az vékonyabb, mint a test többi részének bőre, és

kevesebb zsírmirigy van rajta. Az olvasónak azt tanácsolom, hogy használjon zsíros krémet, akár gyógyszertárit, akár drogériában kaphatót, és válasszon olyat, amiben A-vitamin is van.

Bőrirritációt a hétköznapiakban gyakran használt, a legtöbb háztartásban megtalálható készítmények is okozhatnak, érdemes kesztyűt húzni pl. mosogatáskor. Kiütések, bőrpír, bőrszárazság kialakulhat szappanoktól, tisztítószerektől, sőt bizonyos ruhaneműktől is. Ahhoz, hogy a bőrünk rugalmas maradjon, nagyon fontos a megfelelő hidratálás.



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

Az ajándékkönyvet Vastagné Nagy Ibolya nyerte Gyöngyösről.

Kedves Olvasóink!

## A Herbioticum Magyarország

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

A megfejtéseket

2019. november 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

# KVÍZ – NOVEMBER

- Melyik növénynek van a láb ápolására alkalmas hatóanyaga?
  - csipkebogyó
  - vadgesztenye
  - cickafarkfű
- Mire használható a sheavaj?
  - hidratálásra, a száraz bőr ápolására
  - fejfájás enyhítésére
  - alvász problémákra
- Tartalmaznak-e mesterséges szín- és illatanyagot illetve parabént a natúrkozmetikumok?
  - nem
  - igen
  - egy keveset igen



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • [info@gyogyhirmagazin.hu](mailto:info@gyogyhirmagazin.hu)



# TISZTELT OLVASÓK!

Jövőre lesz 15 éve annak, hogy a Recyclomed Nonprofit Kft. a rábízott közhasznú tevékenység keretében az egész országra kiterjedően koordinálja a lakossági szelektív gyógyszerhulladék begyűjtését és megsemmisítését, jelentősen csökkentve ezzel környezetünk terhelését.

Önök az elmúlt közel másfél évtizedben több ezer tonna, lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszert vittek vissza a patikákba és egyéb gyógyszert árusító helyekre, hogy bedobják azokat a mára már közismert, jellegzetes zöld színű begyűjtőládákba. Ez természetesen örömteli fejlemény, ám azt is jelzi, hogy a gyógyszerek, gyógyhatású termékek, étrend-kiegészítők beszerzése takarékosabban is történhetne. Kérjük, válaszoljanak az alábbi kérdésekre, hogy együtt próbáljuk meg megtalálni a lakossági gyógyszerhulladék csökkentésének lehetőségeit.

## A BEKÜLDŐK KÖZÖTT

### 50 DB HETI GYÓGYSZERADAGOLÓT SORSOLUNK KI!



1. Ön évente hányszor, és összesen hány doboz feleslegessé vált gyógyszert visz vissza patikájába? .....

2. A visszavitt termékek jellemzően melyik kategóriába tartoznak?

- Vényköteles gyógyszer .....%
- Vény nélküli gyógyszer .....%
- Étrend-kiegészítő .....%
- Egyéb gyógyhatású termék .....%

3. Főként milyen okból vált feleslegessé a patikába visszavitt gyógyszer?

- Kevesebbre volt szüksége a gyógyuláshoz, mint amennyit megvásárolt/kiváltott .....%
- Nem fejtette ki a kívánt hatást, abbahagyta az alkalmazást .....%
- Elfelejtette bevenni .....%
- Elhunyt beteg hátramaradt gyógyszereit vitte vissza .....%

4. Mi az Ön javaslata a lakossági gyógyszerhulladék mennyiségének csökkentésére?

.....  
.....



# BioCo®

EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE



HEGYI BARBARA | SZÍNÉSZNŐ

# „HOGY A CSONTJAIM EGÉSZSÉGESEK MARADJANAK!”

**8 féle hatóanyagot tartalmazó készítmény OSTEOZID® formulával, speciálisan 50 év feletti nőknek kifejlesztve.**

Egy bizonyos életkor fölött a hölgyek csontásványianyag-sűrűsége természetes módon csökkenhet. A vitalitás megőrzéséhez különösen oda kell figyelni a csontok egészségére, hiszen az alacsony csontásványianyag-sűrűség a csontritkulás miatti csonttörés kockázati tényezője.<sup>1</sup>

A BioCo OSTEOFEMIN® a hatóanyagok gondos megválogatásával készült, kifejezetten 50 év feletti hölgyek számára. 8 féle aktív összetevője közül a kalcium és a D-vitamin hozzájárul a csontok ásványianyag-veszteségének csökkentéséhez a változókor után lévő nőknél.<sup>2</sup>

A BioCo OSTEOFEMIN® elsőként tartalmazza azt az OSTEOZID® formulát, amely a csontokra jótékonyan ható K-vitaminok (K1 és K2) mellett nagy koncentrációban biztosítja a kurkuma értékes hatóanyagait, az egyes kurkuminoid vegyületeket. A kurkuma elősegíti a csontok és ízületek egészségének megőrzését.

<sup>1</sup>A csonttörésnek több kockázati tényezője is van, nem csak az alacsony csontásványianyag-sűrűség. Ez utóbbi befolyásolása kedvező hatást eredményezhet, vagy nem eredményezhet.

<sup>2</sup>A kalcium és D-vitamin ilyen irányú jótékony hatása 50 éves vagy annál idősebb nők számára legalább napi 1200 mg kalcium és 20 µg D-vitamin valamennyi forrásból származó bevitelével érhető el. A K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában. | Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. | BioCo Magyarország Kft.

**BIOCO.HU**