

Digitális  
tartalommal

# GYÓGYHÍR

2016. február – XI. évfolyam 2. szám

www.gyogyhir.hu



magazin

**6** vírus  
okozta  
bőrbetegség

Daganatok

A táplálásterápia  
lehetőségei

Sportsérülések

Kihagyhatatlan  
bemelegítés

Ételintolerancia

Diétával  
a gyógyulásért

Február specialistája:  
Dr. Hartman Gábor

„Húsz éve abban reménykedem, hogy egyszer lehetőségem lesz olyan körülmények között dolgozni, amelyek megfelelnek a modern kor elvárásainak.”



Keressen  
MINKET  
a facebookon

### ALLIX-Forte

Télen is egészségesen!  
Hatóanyagai támogatják  
– az immunrendszert,  
– az orrüreg, a hörgők  
tisztaságát,  
– a légzést légúti allergia  
esetén.

#### Összetevők:

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

Hazai gyártású termék



Kapható patikákban, bioboltokban,  
Tel: 06/30-2100-155,  
webáruházban -10%, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

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

### D3-VITAMIN-FORTE A Nap Vitaminja!

Reklámár 1080Ft/doboz

Szükséges naponkénti pótlása  
– a téli immunerősítéshez  
a téli betegségek, járványok idején,  
– a csontok és a fogak egészségéhez,  
– a normál izomműködéshez,  
– a sejtosztódás folyamatához.

Hazai gyártású termék



Kapható patikákban, bioboltokban,  
Tel: 06/30-2100-155,  
webáruházban -10%, [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

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

### 3 az 1-ben az erős csontokért

A kiváló felszívódású CalciTrio kalcium kombináció népszerűségét annak köszönheti, hogy kalcium mellett természetes K<sub>2</sub>-vitamint és D-vitamint tartalmaz. Ezek a vitaminok együtt szükségesek ahhoz, hogy a kalcium beépülhessen csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K<sub>2</sub>-vitamin pedig a kalcium beépülését a csontokba.



Ajánlott ára: 1799Ft/30db, 2599Ft/60db.

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

## GYÓGYHÍR MAGAZIN ELŐFIZETÉSI SZELVÉNY!

Név: .....

Postázási cím (ahová a magazint kéri): .....

#### Az előfizetés időtartama:

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

Az előfizetési díjat az alábbiak szerint fizetheti be:

Postai átutalási csekken az alábbi címre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

(Kérjük a megfelelő négyzeteket beikszelni!)

Az előfizetési szelvényt az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. • Faxon: 06-1-452-0270

A Gyógyhír Magazint megrendelheti interneten is! Keresse fel a [www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu) címet!

Dátum: ..... Aláírás: .....

## 70 hatékony gyógyszerári készítmény



**350 Ft**  
+230 Ft postaköltség

A termék postázása az összeg beérkezése után történik.

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri): .....

Tel.: ..... E-mail cím: .....

A kiadvány és a postaköltség árát (580 Ft-ot) az alábbiak szerint fizetheti be:

• A postán kapható postai csekken címünkre: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.

• Banki átutalással, bankszámlaszám: 11991102-02144285

Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:

• Postán: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49. • Faxon: 06-1-452-0270

• A fenti adatok megadásával e-mailen: [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)

**Személyes átvétel esetén** az ár 350 Ft. Cím:

Press GT Kft., Budapest XIII., Üteg u. 49. (9–15 óráig)

Dátum: ..... Aláírás: .....

## Impresszum

Felelős kiadó: Press GT Kft.  
Szerkesztőség: 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
Telefon: 349-6135,  
411-1866, 411-1867  
Fax: 452-0270  
E-mail: [gyogyhir@gyogyhir.hu](mailto:gyogyhir@gyogyhir.hu)  
[www.gyogyhir.hu](http://www.gyogyhir.hu)



A Press GT Kft. MSZ EN ISO 9001:2009 szabvány szerint tanúsított minőségirányítási rendszert működtet.

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Földvári István

Művészeti vezető: Gula Annamária

Címlapfotó: Deák Szabolcs

Hirdetés:

Hubay Csilla – [hubaycsilla@gyogyhir.hu](mailto:hubaycsilla@gyogyhir.hu)

411-1866

Balla Anikó – [ballaaniko@gyogyhir.hu](mailto:ballaaniko@gyogyhir.hu)

411-1867

(Press GT Kft.)

Megjelenik havonta 24–32 oldalon,

210 000 példányban • Terjesztés:

Magyarország több mint 2000

gyógyszertárban, bio- és gyógynövény-

boltjában ingyenesen jut el az olvasókhöz

Nyomdai előkészítés: Press GT Kft., 1139

Budapest, Üteg u. 49., tel.: 349-6135,

fax: 452-0270, e-mail: [info@pressgt.hu](mailto:info@pressgt.hu)

Nyomdai kivitelezés:

Ipress Center Central Europe Zrt.

2600, Vác Nádas utca 8.

Felelős vezető: Lakatos Viktor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja

egyéni előfizetők számára:

fél évre 1200 Ft, egy évre 2400 Ft

A Gyógyhír Magazin a MATESZ tagja

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



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



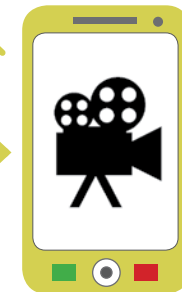
A Gyógyhír Magazin a MATESZ által auditált legnagyobb példányszámú gyógyszerári terjesztésű magazin.



Szerkesztői levél

Nemrég betegként jártam végig több egészségügyi intézményt, és jutottam el néhány orvoshoz – praktikus okokból a közellátásban és magánrendelésen is „megfordultam”. Több gondolatmenetet is lehetne indítani ennyi – a krónikus betegéhez képest elenyészően csekély – tapasztalat alapján is. Egyelőre kicsit össze vagyok zavarodva. Találkoztam patika tisztaságú, világos és csendes terekkel, de zajos, koszos, hideg és sötét folyosókkal is. Hogy melyikkel hol, az nem okozott nagy meglepetést. Volt, hogy a betegirányítóban fejesztés terhe mellett a lelkemre kötötték, hová milyen sorrendben menjek, majd az egyik „állomáson” gúnyosan megkérdezték: „Na, sikerült végre ideérni?” Találkoztam orvossal, aki végig puffogta a vizsgálatot (nem teljesen világos okokból), és volt, akivel szinte baráti beszélgetést folytattam. Olyan is akadt, aki abszolúte nem figyelt arra, amit mondok, így tulajdonképpen nem is lesz belőle baj, hogy néhány tünetet kifejejtettem a felsorolásból. Ez viszont véletlenszerű sorrendben történt, így összerosódott, ami pénzkérdés, és ami az emberi tényezőn múlik. Sok mindent helyre kellene tenni az egészségügyben, meg úgy általában az ország ügyeiben. Ez az egyik.

*Földvári István*



A Gyógyhír Magazinban előszeretettel alkalmazzuk azokat a technikai megoldásokat, amelyek kitágítják a nyomtatott újság lehetőségeit. Ennek jegyében használjuk a QR-kódot is, amelynek jól ismert piktogramjait megtalálhatja úgy a hirdetések, mint azon kiemelt cikkeink mellett, amelyeket egy-egy magyarázó videóval egészítünk ki.

**Hogyan juthatok hozzá plusz információkhoz a QR-kód segítségével?**

A dolog roppant egyszerű, mindössze három lépésből áll.

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

# Táplálásterápia nélkül alutápláltak lehetnek a fekvőbetegek

A kórházba kerülő betegek 40%-a alutáplált, míg a daganatos megbetegedésekkel küzdők körében ez az arány akár 80% is lehet. Az elégtelen tápláltsági állapot (amely nem csak a testsúllyal van összefüggésben) jelentősen befolyásolja a kórházban töltött éjszakák számát és a kezelések sikerét: onkológiai betegségek esetén a tápanyaghiány 2,5-szeresére is növelheti a mortalitás esélyét. Az alutápláltságot vizsgáló MUST- és STRONG- szűrést számos európai országban kötelezővé tették már, de Magyarország – bár az orvostudományban egyre jelentősebb szerepet kap a táplálásterápia – egyelőre nem követte teljes mértékben a példát. A megfelelő szűrés hiánya mellett az új közétkeztetési rendelet előírásaival is küzdenek a szakdolgozók: a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének felmérése szerint a megkérdezett kórházak 89%-a kevésnek ítéli a normakeretet, a fekvőbeteg intézmények egy része pedig szeretne kikerülni a rendelet hatálya alól.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 54 egészségügyi és szociális intézmény élmezőnyvezetőjét kérdezte arról, hogy milyen változtatásokat tartanak leginkább szükségesnek a közétkeztetési rendelettel kapcsolatban. Bár a felmérésben résztvevők közel kétharmada (61%) üdvözlí a jogszabályt, úgy vélik, hogy fokozatosabban kellene csökkenteni a só mennyiségét, és érdemes lenne átgondolni a tej és tejtermékek adagolását. Tízből kilenc válaszadó szerint (89%) a fogalmak korrekt meghatározása és

a hatékonyabb kommunikáció mellett sürgető lenne a normakeret emelése is. Szintén jelentős problémát okoz az ételhulladék mennyiségének növekedése: az idős betegek közül tízből négyen nem fogadják el az álgabonákból (pl. köles, hajdina, amaránt) vagy teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat.

„Sok szempontból üdvözöljük a közétkeztetési rendelet előírásait, hiszen kisgyermek esetén, aktív szülői közbenjárással jelentős eredményeket érhetünk el a jogszabály segítségével. Felnőtt, főként idős bete-



geknél azonban nem ez az elsődleges szempont. Gyógyintézeti étkeztetés során az előírt napi energiaszükséglet 100%-át kell biztosítani, számos beteg esetén speciális étrendet követve. Az új rendeletben meghatározott normakeret vagy például a drasztikusan (és egységesen) csökkentett só-mennyiség az ő esetükben komoly gátat szabhat a megfelelő összetételű tápanyag bevitelében, az elégtelen tápláltság miatt kialakuló malnutrició pedig súlyosan veszélyezteti a betegbiztonságot” – fejtette ki Kubányi Jolán, az MDOSZ elnöke. A közétkeztetési rendelet fekvőbeteg ellátásra vonatkozó részeinek korrigálása mellett a szakemberek a malnutrició szűrésének kötelezővé tételét is szorgalmazzák.

## Tízből négy beteg alutáplált

Hazai felmérések szerint 50 gyógyintézményből mindössze 24-ben mérik fel a tápláltsági állapotot, pedig a kórházba kerülést követő 24-48 órában elvégzett gyors és költséghatékony MUST-, illetve STRONG-szűréssel pontosan megállapítható az alutápláltság mértéke és a táplálásterápia szükségessége.

„Sokan hiszik tévesen, hogy táplálásterápiára csak idős emberek szorulnak, pedig bárki kerülhet olyan helyzetbe, hogy egyszerűen nem tud a szükséges tápanyagok szempontjából kielégítően táplálkozni. A daganatos betegek mellett a nagy műtéten átesők, az emésztő- és idegrendszeri megbetegedéssel, illetve a nyelési problémákkal küzdők állapota is romolhat, ha veszítenek a testsúlyukból. De az izomtömeg jelentős csökkenése látványos súlyvesztés nélkül is lassíthatja a felépülést. Fontos, hogy a betegség nem a fogyókúra része, és különös hangsúlyt kell fektetni a testsúlyvesztés megállítására” – hívta fel a figyelmet Hoffman Piroska, a Nutricia táplálkozási szakértője.

A bármilyen okból kórházba kerülők 40 százaléka alutáplált, 15-20 százalék esetében pedig már az első naptól kezdve indokolt lenne a tápszerek adása, hiszen – ha későn ismerik fel a problémát – a jelentős súlyvesztésnek hosszútávú következményei lehetnek. Enterális, azaz gyomor- bélrendszeren keresztül történő táplálásterápia esetén speciális tápszerekkel biztosítják, hogy mennyiségileg és minőségileg is megfelelő táplálékot tudjon fogyasztani a beteg. Nyelési zavarok esetén lehetőség van arra is, hogy sűrítőpor segítségével a betegek addig megszokott ételeit megfelelő állagúra módosítsák, így a félrenyelés veszélye nélkül fogyaszthatják a megszokott ízeket (a biztonságos nyelésnek köszönhetően nem kerülhet a légutakba az étel, amely akár tüdőgyulladás is vezethet). Az amiláz rezisztens sűrítőpor a szájban lévő szénhidrátbontó enzimnek is ellenáll, így nem válik ki a víz a táplálékból a szájüregben és gond nélkül lenyelhető.

Európai viszonylatban közel négyszáz, hazánkban pedig közel százféle tápszer van forgalomban, tehát lehetőség lenne a betegek egyéni igényeihez alakítani a terápiát – ebből azonban csak nagyon keveset ismernek és használnak a kórházokban. A szakdolgozók leginkább az előzetes szűrés hiányában, a testsúlyvesztés figyelmen kívül hagyásában, az akadozó együttműködésben és a finanszírozási rendszerben látják a problémát.

S. A. ■



**avemar**  
daganatos betegek részére

Az Avemar termékek notifikációs igazolásaiban foglaltak szerint az Avemar speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer szedése rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedők klinikai onkológiai kezelésének (műtét, sugárkezelés, kemoterápia, immunterápia stb.) kiegészítésére ajánlott, s az onkológiai kezelések előtt, alatt és azok befejeződése után folyamatosan, megszakítás nélkül ajánlott alkalmazni. Az Avemar a daganatos betegség bármely stádiumában szedhető.

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



**Granulátum**  
A legolcsóbb választás!

Első európai terméként Nutra-ward (USA, 2006) győztes, ebben a formában 2005 óta áll a daganatos betegek szolgálatában!



**Italpor**  
Egyszerű elkészítés, kellemes ízhatás!

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



**Filmtabletta**  
Ízesítés nélküli tabletták!

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



**Liofilizátum**  
Koncentrált forma, tiszta Avemar!

A liofilizált fermentált búzacsirakivonat nem tartalmaz adalék- és vivőanyagokat, gyorsan oldódik és könnyen felszívódik a szervezetben.

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

**Keresse a patikákban és márkaboltokban!  
Egészségpénztárra elszámolható!**

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290  
Webshop: [www.avemashop.hu](http://www.avemashop.hu)  
Ügyfélszolgálat: 06 (70) 7788 046

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

— hirdetés —

## Szeretettel...



**VargaStem szérum**

- az időtlenség titka

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

hirdetés

# Vigyázz, kész, rajt! – a szemölcsök

Szemölcsnek az emberi test különböző részein felbukkanó, vírusok okozta, apróbb-nagyobb bőrkeményedéseket nevezzük. Gyakrabban bukkannak fel kisgyermeken, illetve olyan embereken, akiknek immunrendszere valamilyen okból legyengült. Terápiájának többféle bevett módja létezik a fagyasztástól a kenőcsök alkalmazásáig.

A szemölcsöket minden esetben valamilyen vírus okozza; az elváltozásért felelős kórokozónak száznál is több fajtája ismeretes, amelyeknek többsége az úgynevezett HPV-k közé tartozik (HPV: humán papillóma vírus). Mivel fertőzésről van szó, a kórokozókat az érintettek ugyanúgy terjeszthetik, mint bármilyen más fertőzést. Ideális terep például a beszédes nevű uszodaszemölcs okozójának továbbadására a strand, a fürdő, az uszoda, mivel az ezt kiváltó vírus könnyebben támadja meg szervezetünket a vízben felpuhult bőrön keresztül. Főleg gyerekeket érint, akiknek többnyire a végtagjain, a karjukon és a hasukon jelennek meg az egyébként ártalmatlan, fényes felületű, csoportokban felbukkanó, félgömbre emlékeztető alakú kinövések. (Az uszodaszemölcsökért egyébként nem valamilyen HPV felel, hanem egy a himlővírusok közé tartozó változat.)

Az uszodaszemölcsökön kívül több típus ismeretes, így többek között a közönséges, a lógó, a talpi és a genitális szemölcs. Az utóbbiak a nemi szerveken, illetve a végbélnyílás környékén alakulnak ki, szexuál-



lis érintkezés útján terjednek, és azért különösen veszedelmesek, mert kórokozójuk felel a vírus okozta méhnyakrákért is. Óvszer használatával a fertőzés megelőzhető; ha viszont már megjelentek a szemölcsök, semmiképp nem szabad öngyógyítással kísérletezni, hanem mindenképpen szakértő segítségét kell kérni. Mint általában a vírusok esetében, ezúttal is igaz, hogy a fertőzés és a tünetek megjelenése között hosszabb idő is eltelhet, éppen ezért a szoba jöhető partnerek kivizsgálása akkor is célszerű, ha még nem jelentek meg rajtuk a szemölcsök, mert ettől még lehetnek a fertőzés hordozói.

A szemölcsök megjelenési gyakorisága összefügg az életkorral: csecsemő- és kisgyerekkorban viszonylag ritkán jelentkeznek, a leginkább érintett korcsoport a 16-20 év közöttieké, ezt követően előfordulásuk száma csökken. Mint szó volt róla, számos fajtájuk ismert, és élettartamuk is meglehetősen változatos hosszúságú: némely típusai évekig megkeseríthetik a páciens életét, míg mások néhány hét alatt eltűnnek. A további fertőzések elkerülésére viszont a terápia minden esetben javasolt.

Kezelésükre többfajta eljárást javasolhatnak a szakemberek, ezek mindegyikének célja az elváltozás végleges és teljes eltávolítása. Ehhez helyi érzéstelenítés egyidejű alkalmazásával használhatnak lézert, elektromos kést vagy éles kanalat. Szintén bevett, eredményes, és kis fájdalmat okozó módszer a nitrogénes fagyasztás. Ez esetben a szemölcsök helyén a fagyasztás után hólyag keletkezik, amely megnyitását követően pár napon belül meggyógyul. Néha előfordul, hogy a kezelést kétszer-háromszor is meg kell ismételni, hogy a szemölcsöt végleg eltávolítsák.

D. B. ■



## Információs videó



A szemölcsöt HPV vírus okozhatja, de nem feltétlenül érdemes kideríteni az okozóját Dr. Tisza Tímea, bőrszempálygász szerint.

Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!

## Egyéb vírusok okozta bőrbetegségek

**Mononucleosis infectiosa** – érintkezéssel, cseppfertőzéssel is terjedő, nagyjából 1-2 hónapos lappangási idővel jellemezhető betegség. Az arcon, törzsön, karokon felbukkanó halványpiros kiütések leggyakrabban gyermekeken észlelhetők mintegy 4-6 hónapon keresztül. **Pityriasis rosea** – két herpeszvírus okozza az egyik gyakori és makacs (egy-másfél hónapig is elhúzódó) bőrbetegséget. Egyetlen, mindössze 1-2 cm átmérőjű folttal veszi kezdetét a kór, ilyenkor még könnyű összetéveszteni valamilyen gombás fertőzéssel. **Coxsackie vírusok** – hólyagok a tenyéren, talpon, a száj nyálkahártyáján – bizonyára sokan ismerik ezt a jellegzetes tünetet. A hólyagok a legfeljebb lencsényi nagyságú, szerencsére nem fájdalmas verziót képviselik. Akár csecsemőknél is előfordulhat, náluk súlyosabb lefolyású: lázzal, rossz közérzettel, fájdalmas nyálkahártya-sebekkel, táplálhatatlansággal együtt jelentkezhet. **Kesztyűzokni szindróma** – általában a Parovírus B19 áll a háttérben, rendszerint tavasszal és nyáron támad. Nyirokcsomó megnagyobbodás, a kézen és a lábfejen jelentkező, bevérzett kiütések és láz teszik egyértelműen felismerhetővé.

**Gianotti-Crosti szindróma** – a gyerekeket hatéves korukig fenyegető, több vírusra, illetve némely védőoltásra visszavezethető betegség. Lázzal, nyirokcsomó-duzzanattal, a máj és a lép megnagyobbodásával járhat. Az arcon és a végtagokon emellett halvány, viszkető kiütések teszik diagnosztizálhatóvá.

# Erős csontok 50 év felett is K<sub>2</sub>-vitamin, a hiányzó láncszem

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

SPONZORÁLT CIKK

Azt mindenki tudja, hogy miért van szükségünk kalciumra. Azt is sokan tudják, hogy a kalcium mellett D-vitamint is fontos szedni,

mert ez a vitamin segíti a kalcium felszívódását. Ha a kalcium felszívódott, akkor vajon minden rendben van? Ezzel el is láttuk csontjainkat kalciummal? Sajnos nem. A kalcium felszívódása azt jelenti, hogy bekerült a vérünkbe, azaz az ereinkbe. De a kalciumnak nem az erekben van a helye, hanem a csontokban. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből eljusson a csontokhoz és hatékonyabban beépüljön oda, szükség van K<sub>2</sub>-vitaminra is.

## K<sub>2</sub>-vitamin, mint slusszkulcs

A K<sub>2</sub>-vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben – a következőképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkbe a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez K-vitaminnal van szüksége. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy a fehérje az autó, ami a kalciumot az ereinkből a csontokhoz szállítja. Ahhoz, hogy az autó elinduljon, szükség van a slusszkulcsra, azaz a K<sub>2</sub>-vitaminra. A K<sub>2</sub>-vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és K<sub>2</sub>-vitammal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

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

## Természetes vagy szintetikus?

Nem mindegy, hogy milyen típusú K<sub>2</sub>-vitamint szedünk. A leghatékonyabb a természetes menakinon-7 típusú, mert nagyon jól felszívódik, 6-szor jobban, mint a szintetikus. Ezért nagyon fontos, hogy olyan készítményt szedjünk, amely ebben a formában tartalmazza a K<sub>2</sub>-vitamint.

Dr. Piri László

**CalciTrio**  
az erős csontokért



**3 az 1-ben**

**Kalcium**

**D-vitamin**

**K<sub>2</sub>-vitamin**



Ajánlott ára  
1799 Ft/30db



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

Innovelle  
PHARMA  
www.calcitrio.hu

A C-vitamin, vagyis az aszkorbinsav a legfontosabb vízben oldódó antioxidáns. Minden szövetnek, sejtnek szüksége van rá a sejten belüli és kívüli funkciójához egyaránt. Egyik legfontosabb tulajdonsága – ami minden antioxidánsra igaz –, hogy megköti a szabadgyököket, melyek elszaporodása mindig betegségekhez vezet.



## Éljen vitaminokkal!

„A jövőben a C-vitamint úgy kell majd árusítani, mint a lisztet. Minden bolt polcain kilós kiszerelésben” – Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas tudós mondta ezt, amikor felfedezte az aszkorbinsavat. A C-vitamin számos, az emberi szervezetben zajló folyamathoz nélkülözhetetlen. Azért kell naponta fogyasztani, mert vízben oldódik, vagyis a szervezet nem tárolja, hanem azonnal felhasználja. Az egészség attól függ, hogy sikerül-e a szervezetben zajló folyamatokat egyensúlyban tartani. Ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, szükségünk van ásványi anyagokra, vitaminokra és alapvető zsírsavakra. A vitaminok olyan anyagcsereszabályozó anyagok, amelyeket az emberi szervezet nem tud előállítani, vagy csak kis mennyiségben. Sok vitamin, ásványi anyag és zsír a táplálékkal kerül szervezetünkbe, de ha nem figyelünk oda a megfelelő étrendre, akkor vitaminhiány alakul ki, ennek pedig hiánybetegség lehet a következménye. A C-vitamin szerepet játszik a hajszálerek, a csontok és az inak felépítésében, szükséges az egészséges fogínyhez, egyes hormonok termeléséhez, valamint létfontosságú a fertőzések elleni védekezésben. Ha nem jutunk hozzá megfelelő mennyiségben, kezdetben fáradékonyság lehetünk, majd vérszegények. Súlyosabb esetekben gyengülhetnek az érfalak és

csonttritkulás is bekövetkezhet. Figyelmeztető jel, ha hullik a hajunk vagy száraz a bőrünk. Szent-Györgyi Albert, a C-vitamin felfedezője napi 1000 mg-ot szedett, ezt az adagot pedig tovább növelte betegség esetén. Idősebb korban már 8-10 ezer mg-ot is elfogyasztott naponta. A jelenlegi ajánlások azonban ennél jóval kisebb dózissal szólnak, miközben a patikában 1000-2000 mg-os tablettákat is lehet kapni. Ha az étrendünk elég változatos, elméletileg nincs szükség vitaminpótlásra, mert biztosan bekerül a szervezetünkbe napi 80 mg C-vitamin, ami egy átlagos felnőtt számára elegendő. 100 gramm csipkebogyóban egyébként 400 mg, ugyanennyi paradicsomban 180 mg, a zöldpaprikában 125 mg, egy citromban 45 mg C-vitamin van. Érdekes, hogy a petrezselyemlevél és a burgonya is C-vitamin forrás. A szükséglet persze egyénenként változik: függ a kortól, a nemtől, az életmódtól és a testtölemtől. Több C-vitaminra van szüksége annak, aki beteg vagy dohányzik, illetve intenzíven sportol vagy várandós.

### Ábécé sorrendben: D

A téli hónapok a szokottnál jobban igénybe veszik az immunrendszerünket, a különböző kórokozók és vírusok pedig lesben állnak. A védekezésben nemcsak a C-, hanem a

D-vitamin is sokat segíthet. Ha szervezetünkben kevés a D-vitamin, növekszik a felső légúti fertőzések, így a nátha és az influenza veszélye. Noha a szakemberek hangsúlyozzák, hogy további kutatásokra is szükség van ebben a kérdésben, azt tanácsolják, hogy napi rendszerességgel pótoljuk a D-vitamint. Elsősorban télen kell erre ügyelni, hiszen napsütés nélkül a szervezet nem tudja maga előállítani a szükséges mennyiséget. A D-vitamin zsírban oldódik és ételtanilag nagyon jelentős, segít a testnek a kalcium felszívásában. Nélküle a csontok törékennyé, gyengévé válnak. Hozzájárul a normál fogazathoz, az egészséges izomfunkció fenntartásához. A felnőtteknél a kevés D-vitamin csontdeformációhoz és csonttritkuláshoz vezethet. Nagyon jó D-vitamin-forrást jelentenek az édesvízi és tengeri halak, a vargányagomba, a kakaóbab, a vaj, a tej, a tojássárgája, a máj és a belsőségek. A vitaminhiány természetesen nem egyik napról a másikra alakul ki. Az elégtelen vitaminellátottság először ugyanis általános tünetekben mutatkozik meg, ingerültek, fáradékonyság leszünk, esetleg étvágytalanság jelentkezik. Az egyes vitaminokra jellemző klasszikus tünetek ma már csak ritkán, legtöbbször krónikus hiány esetén alakulnak ki.

Dózsa-Kádár Dóra ■

BioCo

Anyanya nem maradhat ki a napunkból.



Együtt teljes a pillanat!

A BioCo C+D duo nyújtott hatóanyag-felszabadulású C-és nagy dózisú D-vitaminjai duplán hozzájárulnak immunrendszered megfelelő működéséhez, hogy sose maradj ki a napodból!

Egészségre Tervezve



Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. [www.bioco.hu](http://www.bioco.hu)



# Kívül-belül kellemetlen

Akinek volt, tudja: mindkettő kellemetlen. A herpesz csúnya – még akkor is, ha ma már némiképp „leplezhető”, az afta pedig fájdalmas – olykor még a nyelés is nehezünkre esik. A népi hiedelemmel ellentétben – miszerint egyik a másikat kizárja –, sajnos mindenképp mindkettő megjelenhet, legfeljebb nem egy időben.

A herpesz esetében a kiváltó ok egyértelmű, azaz a herpesz vírus felelős a tünetekért. Az afta esetében nincs egyetlen szóba jövő tényező: vírusok, többek között herpesz vírus, baktériumok és a szervezet egyéni válaszképpen is szerepet játszhatnak a tünetek kialakulásában – magyarázta lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. A kétféle betegség abban hasonlít, hogy időről-időre felbukkanhat és rendszerint fájdalommal jár. Hajlamosító tényező a stressz, vagy az immunrendszer leterhelte állapota, például a láz, de a fűszeres, aromás ételek, olajos magvak (mák, dió, mandula) fogyasztása is előidézheti a panaszokat. Menstruáció vagy fogászati beavatkozások idején gyakrabban előfordulhat herpesz, és a napfény provokáló szerepét is érdemes megemlíteni. Ha egyszer a vírus bekerül a szervezetbe, örökre ott is marad az idegdúcokban. Akkor is fertőző, ha a seb már hegesedik – mondja a szakorvos –, sőt, akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei. A gyerekek gyakran kapják el táborozáskor, kiránduláskor a herpeszt és nemcsak étkezés során, hanem akkor is, ha – extrém esetben – közös fogkefét, szívószálat, vagy – gyakrabban – közös törölközőt használnak. Végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek a bőrgyógyászok.

Az ajakherpesz egyébként önmagától is elmúlik, de kezeléssel meggyorsíthatjuk a gyógyulást.

## Parázs a szájban

Az afta változatosabb helyeken fordulhat elő: bárhol a szájüregben, míg a herpesz többnyire az ajkakon. Az előbbi valójában egy-egy pötty a szájban – a szakirodalom azt írja, hogy fehér közepű és piros szélű kör, mégis igen zavaró, különösen, ha egyszerre több kis fekély is megjelenik, ami már az evést és a beszédet is nehezítheti. A betegség kialakulásának okát még nem tudjuk, de a neve sokat elárul róla. A görög szóból származó kifejezés jelentése: égni. A fogorvosok, szájsebészek szerint ez az apró gennyes seb, amely megjelenhet a nyelven, a szájpadlason vagy az inyen, a legtöbb esetben házi szerek (kamilla-, zsályateás öblögetés) vagy vény nélkül kapható patikaszerrel (fertőtlenítő gélek, szájöblítők, kenőcsök) használatával, legfeljebb egy-két hét alatt magától is meggyógyul. Am ha gyakran, akár havi rendszerességgel tér vissza, étkezéskor, savas folyadékok fogyasztásakor csipő fájdalomérzetet okoz, szakorvoshoz kell fordulni. Az idült változat ugyanis nemcsak azért érdemel figyelmet, mert közérzetzavaró, hanem azért is, mert sokszor csak alapos orvosi vizsgálatokkal lehet kideríteni az okát, illetve csak a szakorvos által elrendelt gyógyszeres kezeléssel lehet megszüntetni.

Döbza-Káldár Dóra ■



## Rossz szokásból szájüregi seb

A szájüreg felszínének harapdálása, amely főleg gyerekekre jellemző, nem egyszerűen csak egy rossz szokás. A terület visszatérő felsértése révén ugyanis irritációs fibróma (kötőszöveti eredetű, jóindulatú daganat) jöhet létre. Folyamatos, zavaró fájdalmat okoz, ami további harapdálásra ingerelheti azt, aki szenved tőle – szerencsére sebészi úton könnyen eltávolítható. Kevesen tudják, hogy a szájüregtet szemölcsös is megfertőzhetik, akik például – ismét csak gyerekekre jellemző módon – szemölcsös ujjukat szopogatják (lásd még a szemölcsökről szóló írásunkat a 6. oldalon).

# Szívünk egészségéért

Keringési rendszerünk központi szerve, a szív egy üreges, izmos fallal határolt tömlő, amely ütemesen összehúzódva áramoltatja a vért testünkben. Felnőtt férfiaknál tömege 300-350, nőknél 250-300 gramm; egy átlagos hosszúságú élet során mintegy két és fél milliárd alkalommal húzódik össze.

Az emberi szervezetben háromféle izomtípus található meg: ezek a sima- és a harántcsíkolt izom, illetve a szívizom. Utóbbi jellegzetessége, hogy harántcsíkolt izomrostokból áll, melyek képesek gyorsan összehúzódni, és nem fáradnak el; szívünk átlagosan 72 alkalommal dobban egy perc alatt.

Szó szerint élet-halál kérdés, hogy a szívizomzat mindig elegendő tápanyaghoz és oxigénhez jusson, hiszen egy olyan szervről van szó, amelynek születésüktől kezdve egészen az utolsó pillanatig szünet nélkül végeznie kell a dolgát. Azt még tudni kell, hogy a szív ugyan nagymértékben képes hasznosítani a vérről belé kerülő oxigént, ezzel együtt is csaknem oxigénhiányban dolgozik még olyankor is, amikor szervezetünk nyugalmi állapotban van. Amennyiben hirtelen, például terhelés hatására megemelkedik a szív oxigénigénye, akkor a szív véráramlásának is nőnie kell. Éppen ezért nagyon fontos a szívét ellátó koszorús erek egészsége. (A rettegett infarktus például tulajdonképpen azért alakul ki, mert a szívizom komoly vérellátási hiányossága miatt a szívizom elhal.)

És hogy mit tehetünk a szívizomzat, a szív vérellátásának épségéért? Elsősorban azt, hogy megtartjuk az egészséges életmódra vonatkozó általános szabályokat. Nem lehet eleget hangsúlyozni, milyen komoly rizikóforrása a szívét érintő betegségeknek például a dohányzás, a mértéket nem ismerő alkoholfogyasztás, a túlsúly, illetve a mozgásszegény életmód.

Étkezésünk nem csupán olyan szempontból lehet tudatos, hogy kerüljük a fölösleges kalóriákat, vagy például a túl sok vörös húst (ilyenek a marha- és a sertéshús stb.) tartalmazó étrendet. Az utóbbi évtizedekben például számos kutatás igazolta, milyen kedvező élettani hatásokat gyakorolnak egyebek mellett szívünk és keringésünk egészségére az úgynevezett flavonoidok. E vegyületeknek mára már mintegy négyezer fajtáját azonosították, melyeket tizenhárom fontosabb vegyületcsoportba sorolnak. Többségük közös jellemzője, hogy remek gyulladásgátlók, továbbá antioxidáns hatással rendelkeznek, illetve antikarcinogének (vagyis segítenek a daganatos betegségek kialakulásának megelőzésében.) Nagy részüknek fogyasztása igazolhatóan kedvezően befolyásolja az érfalak átjárhatóságát.

E vegyületek különböző fajtái nagy mennyiségben találhatóak meg olyan növényekben, mint például a grapefruit vagy a gránátalma; a körte, az alma vagy a bogyógyümölcsök (szőlő, ribizli, szeder stb.); a retek, a rebarbara, a lilahagyma; a fűszernövények közül a kakukkfű vagy a rozmaryn. Sokan pedig (szezonon kívül például) különböző gyógyhatású készítmények formájában fogyasztanak flavonoidokat; ezekben e vegyületek sokszor más hatóanyagokkal, így például vitaminokkal kombinálva fejthetik ki kedvező hatásukat. Ne feledjük ugyanakkor: bármennyire hatékonyak ezek a termékek, öngyógyításra nem alkalmasak: szívpanasz esetén mindenképpen kérjük szakember segítségét.

P. Gy ■

hirdetés



## Jó erekkel - jó életminőséget!

A magánéletünkben, a munkánkban elégedettségünknek akár a részleges hiánya stresszt, idegességet, kimerültséget okoz, ami szív-, ér-, vérnyomás-, vagy koleszterin-problémában jelentkezhet. A rendszeresen fogyasztott szív-antioxidánsok segítenek a stressz okozta veszélyekkel szemben.

Ereink állapota alapvetően meghatározza szívünk egészségét. Érendszerünk állapotáért viszont mi magunk vagyunk felelősek, hiszen tudjuk, milyen tényezők befolyásolják. A dohányzás statisztikák szerint kétszeresére képes növelni a szívvel kapcsolatos zavarokat. Gondokat okoz a túlzott koleszterinfogyasztás is. Ellenben sokat számít a kardiovaszkuláris rendszerünk épségének testsúlyunk kontrolálása, valamint a rendszeres testedzés. Külön ki kell emelnünk a mediterrán diétának, azaz a sok zöldség fogyasztásának fontosságát, az antioxidánsokban gazdag étrend kialakítását.

### Gránátalma-flavonoidok az erekért

A szervezet egészségére gyakorolt rendkívül kedvező hatása miatt a gránátalmát már az ókortól „életelixirnek” tartották. Különleges flavonoidjai elősegítik az erek egészségét, tisztaságát, a normál LDL/HDL koleszterinarányt. Támogatják a szív hatékony működését, végsősoron a jó fizikai állóképességet.

### A GRALMA ajánlott a szív és erek egészségének védelmében

- ♥ a 40 év feletti korosztálynak,
- ♥ fokozott szellemi és fizikai megterhelés során,
- ♥ stresszes életmód esetén mindenkinek.

### Vitaminok a szívnek

A gránátalma magas K-vitamin tartalma, egyéb funkciói mellett, fontos a vérárvadás szabályozásában. A GRALMA kapszula ugyancsak természetes eredetű folsav és lecitin tartalma (utóbbiak a B-vitaminscsoport tagjai) pedig elengedhetetlen a koszorúerek egészséges működéséhez. A készítmény rezveratrol komponense, amelyet a vörösszőlő héjából és magjából nyernek ki, a gránátalma polifenoljaival együtt jótékonyan járul hozzá a szívizomzat erőntartásához.

## GRALMA

étrend-kiegészítő

Összetevők  
gránátalma és szőlőmag  
kivonataiból ellagsav, rezveratrol,  
és lecitin, folsav, C-vitamin

Pharmaforte

Kapható gyógyszerárakban,  
fitotékákban. Tel: 06-30-2100-155,  
www.pharmaforte.hu



— hirdetés —

## HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

A Carbosan gél ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus, erős napsugárzás okozta gyulladás és szájnyalakártya-fekély vagy afta tünetek – enyhítésére, kezelésére szolgáló gyógyszer. Gyorsan csökkenti a fájdalmat, segíti a természetes gyógyulást.

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

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

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

# Megfázás ellen orvosló növények

Hosszú hetek vannak hátra a télből, vagyis alaposan benne járunk még a megfázásos betegségek időszakában. A köznyelvben gyakran csak náthának nevezett, a felső légutakban vírusok miatt kialakuló baj az esetek nagy többségében szövődmények nélkül lezajlik, ám tünetei ettől még kellemetlenek lehetnek. A megelőzéshez, a gyógyulás siettetéséhez különböző gyógynövények is segíthetnek – ezekből ajánlunk párat az alábbiakban.



A hársfa virágzata évszázadok óta az egyik legnépszerűbb gyógynövény a házi herbáriumokban. Hazánkban megtalálható változatai a kis- és a nagylevelű, illetve az ezüsthárs. Fontos tudni, hogy utóbbi fajtája nyálkahártya-gyulladást, illetve allergiát okozhat: ha nem vagyunk teljesen biztosak a dolgunkban, gyűjtés helyett inkább keressünk fel egy szaküzletet. A népi orvoslásban használt hársfélék igazoltan izzasztó, köptető, lázcsillapító hatással rendelkeznek, főzetüket ezért is használják megfázás kezelésére. A tea elkészítése a következőképpen történik: egy-két kávéskanálnyi (vagyis 2-4 gramm) szárított virágzatból forrázatot készítünk kb. 2 deciliter vízzel. Ízesítsük mézzel, és kortyolgassuk főként a délutáni és esti órákban.

A Közel-Keletről származó, a hazai kertekben is sok helyen felbukkanó citromfű jellegzetes illatáról kapta nevét, melyet legintenzívebben a leveleket szétmorzsolva érezhetünk (nem véletlen, hogy a növényt előszeretettel alkalmazzák fűszernövényként is). A jellegzetes aromát árasztó illóolaj vírus-, baktérium-, illetve gombaölő hatású. A növény felhasználása a népi gyógyászatban rendkívül változatos: alkalmazzák enyhe nyugtatóként, gyomor- és bélpanaszokra, máj- és epeproblémákra, és természetesen megfázás kezelésére. Külön előnye a citromfűnek, hogy várandós nők és gyermekek is nyugodtan használhatják, illetve kismamák a szoptatás időszaka alatt is. Teáját ne készítsük túl erőse: negyedliternyi vízhez egy csapott teáskanálnyi szárított növényt szoktak javasolni.

A kakukkfű egy közel 350 fajból álló növényfajta összetevője; jellegzetes íze és illata miatt hazánkban is rendkívül népszerű fűszernövénynek számít. Gyógynövényként alkalmazva rendkívül jól beválik étvágygerjesztőként, gyomorjavítóként, illetve szélhajtó tulajdonsága miatt is kedvelik. A megfázás kezelésére köhögéscsillapító hatása miatt alkalmazzák, illetve mert vírus- és baktériumölő, továbbá csillapítja a hörgők görcsét, és oldja a nyálkot. Sok helyen beszerezhető tinktúráként; ha teának fogyasztják, akkor gyakran lándzsás útifűvel keverik (egy az egyhez arányban), és akácmézzel ízesítik – utóbbi nemcsak édesítőnek felel meg, hanem a köhögést is csillapítja.

A már említett lágyszárú faj, a rétek, legelők szerte a világon elterjedt növénye, a lándzsás (más néven keskeny levelű) útifű szintén baktériumölő, továbbá gyulladáscsökkentő és görcsoldó tulajdonságú, valamint felszabadítja a megtapadt nyálkot, elősegíti a köpet képződését. Ezekon kívül még többfajta gyógyhatást tulajdonítanak a növénynek (alkalmazzák például vese- vagy epekővektől szenvedő pácienseknél is); elkészítésének módja a betegségnek megfelelően változhat. Megfázásos betegségeknél a következőképpen célszerű felhasználni: 2 teáskanálnyi szárított növényt 2-3 deciliter forró vízzel leöntünk, majd a forrázatot 10 percig állni hagyjuk, végül pedig leszűrjük. Az így készített italból napi 2-3 dl csésze fogyasztása javallott. Ahogy már szó volt róla, keverhetjük kakukkfűteával, és ahhoz hasonlóan szintén ízesíthetjük mézzel.

S. J. ■

  
**Verbena**  
Gyógynövényes cukorkák

## A természet gyógyszertárából

### A gyömbér

Csak a népi gyógyászatban használják betegségek kezelésére, elsősorban fűszernövény. Jellemzőes ízét és illatát az illóolaj (bizabolén), a gingerolok és a shogaolok adják. Ez az illóolaj a gyökérben termelődik, mely csökkenti a nyálkahártyák irritációját. A hatóanyagok koncentrációja közvetlenül a héj alatt a legmagasabb, ezért ha gyökér formában fogyasztjuk, csak nagyon vékonyan hámozzuk, de az is elég, ha a gyökeret csupán erősen megmossuk és megdörzsöljük. Gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően kiváló megfázás és hörgőhurut esetén, illetve növeli az immunrendszer fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét. Köztudottan jó emésztési zavarok enyhítésére (enyhe gyomorrontás, puffadás) is, de émelygésnél, hányingernél is segítségünkre lehet a gyömbér, sőt egyes hagyományok szerint javítja a memóriát is.

### A citromfű

A „nyugalom gyógynövénye”, melyet mézfűnek, méhfűnek, igaz nádráfűnek is szoktak nevezni. A görögökön, rómaiakon kívül az arabok is ismerték. Európában az 1500-as évektől kezdtek vele foglalkozni. A citromfű illóolaja baktérium-, vírus-, sőt gombaölő hatású, illetve ideg- és szívyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, és gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is. Szabályozza a pajzsmirigy működését és csökkenti a túltermelésből adódó idegességet. A növényben található polifenolok antivirális tulajdonságúak, segítik az ajakherpesz gyógyulását és felére csökkentik a vírus kialakulásának gyakoriságát. Kedveltsége miatt a citromfűvet 1988-ban az év gyógynövényének választották.

### A galagonya

Ez a szürös ágú, rendkívül hosszú életű cserje a „szív megmentője”, jótékony hatását a 19-20. század során igazolták. Hatóanyagát a növény leveléből, virágából, vagy terméséből főzött teán keresztül nyerik ki. A galagonya rendkívül jó szíverősítő és szívyugtató, amely közvetlenül befolyásolja a szívizom munkabírását, támogatja az ereket, javítja a szívizom vérellátását és a szívösszehúzódások erősségét. Jótékony hatással van a fáradt, túlerhelt, stresszben élő szívre és remek vérnyomáscsökkentő. Segít a vérkeringési problémák enyhítésében és a benne lévő antioxidánsok hatására csökkenti a szívkoszorúerek érelmeszesedés miatti szűkületét is. Sokak szerint a galagonya az egyik legbiztonságosabb gyógynövény. Bár van rá példa, hogy alkalmazása során émelygés, izzadás, fáradtság és bőrkütiés jelentkezett, ezek a tünetek azonban nagyon ritkák.



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



## Interjú

# „Csókolom, én a főorvos úrnál születtem...”

Mindig mosolyog. Legendás poénjai szállóigék a családokban. Őszintén érez együtt a bajban. Szeretettel és megnyugtatóan beszél a páciensekkel. Ő dr. Hartman Gábor szülész-nőgyógyász, a nemrég megnyílt, külföldi befektető által létrehozott Duna Medical Center orvosigazgatója. Kárpátaljáról, Beregszászból származik és Moszkvában szerzett diplomát. Nemzetközi tapasztalatot pedig az ottani Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikán, Svédországban az Uppsala Egyetemen és Finnországban.

– Húsz éve abban reménykedem, hogy egyszer lehetőségem lesz olyan körülmények között dolgozni, amelyek megfelelnek a modern kor elvárásainak. Ez a kórház nemcsak ezt biztosítja, de a magyarországi magán-egészségügyi ellátás egyik legjobban felszerelt központja, ahol olyan munkatársakkal dolgozunk, akik közül sokat a szakma legjobbjainak tartanak.

**Gondolom, nem tudja megmondani, hogy hány gyerek világrajövetelénél volt már jelen.**

– De! Meg tudom mondani, a levezetett szüléseim száma 5000 fölött van. Ugyanis 1974-től, Moszkvában egy olyan helyen dolgoztam, ahol napi (!) 40 szülés zajlott, kezdő orvosként pedig naponta 25-30 szülésben kellett részt vennem.

**Ez az adat azt jelenti, hogy vannak generációk, akiket gyermekként ismert és már felnőttként keresik fel Önt?**

– Nem könnyen leírható érzés, amit a minap is átéltem, amikor a rendelésen megjelent egy rendkívül dekoratív, csinos, mondjuk úgy, hogy „bombaró” és így köszönt: „Csókolom, én a főorvos úrnál születtem”. Persze ez nagyszerű dolog. A bizalom, amikor az anya elhozza a serdülő vagy a már felnőtt lányát – a munkám eredményességének igazi visszaigazolása.

**És miért éppen nőgyógyász lett?**

– Az egyetemen harmadéves voltam, amikor azt láttam, hogy a belgyógyászat fantasztikus dolog. Azt gondoltam, hogy logikusan egy beteg történetét csak a belgyógyász látja. Aztán eljutottam a sebészetre: ott értettem meg, hogy míg a belgyógyász térképet csinál, addig a sebész fel tud nyitni egy embert, és konkrétan látja, mi a baj. Megértettem, hogy a nőgyógyászatban használhatom a belgyógyász

és a sebész tudását és akár naponta átélhetem az élet csodáját, a születést.

**Ennyi év alatt mennyi „extra” esetet láthatott!**

– Csak azok vannak. De például volt egy eset, ami, ha nem velem történik, azt gondolom, hogy inkább filmforgatókönyv-ötlet. Egy fiatal pár, akik nagyon szerették egymást, végre babát vártak. A rendelésen megjelent az asszony és elmondta, hogy ő nem ismerte az apját, de most, hogy családja lesz, meg akarta keresni őt. Nem mondom hosszan, de kiderült, hogy az apja, akit megtalált, egyben a születendő gyermek édesapjának is az apja, vagyis a fiatalok rádöbbenek, hogy nemcsak házastársak, de testvérek is. Kis híján elájultam magam is a hír hallatán. Azonnal telefonálgatás, vizsgálatok, szóval egy örület volt. A magzat már nagy volt ahhoz, hogy meg lehessen szüntetni a terhességet, de rettegtünk, hogy a testvérektől született gyermek milyen betegségekkel, deformitásokkal jön a világra. Hihetetlen szerencse, hogy nem lett baja. A pár persze soha többé nem vállalt még egy gyermeket. Kiderült, hogy közös édesapjuk 8 nőnek 8 gyermeket nemzett. Mi ez, ha nem Hollywoodban írt forgatókönyv? A nőgyógyász élete vadregényes.

**Ön nagyon sokáig nem akart gyermeket vállalni. Hogyan lehetséges ez?**

– Talán éppen azért, mert sok születést, sok családot láttam. Láttam a felelősség súlyát. De amikor a feleségem azzal állt elélem, hogy rendben, te nem mersz – de tőlem vajon van jogod megvonni az anyaság lehetőségét? Nos, akkor beadtam a derekam... igaz, abban a kilenc hónapban öszültem meg, amit nem bánok.

Vincze Kinga ■

„Annyiféle sorssal, annyi sztorival találkozom! Ha valaki egyszer felismeri, hogy egy szenzációs filmhez csak minket kell megkérdezni - akár Oscar-várományos is lehet.”

# Gyógyszer helyett diéta

## Egészséges ételek is kiválthatnak betegséget



*Puffadás, fájó gyomor, székelési rendellenességek, makacs bőrproblémák, melyeket évek alatt sem lehet orvosolni gyógyszeres kezeléssel – sokan keresik fel a felsorolt panaszokkal a gastroenterológust, ahol aztán fény derül rá: a tüneteket a célzott diétával eredményesen kezelhető ételintolerancia váltja ki. Minderről a téma egyik elismert szakértője beszélt lapunknak.*

Az ételintoleranciával kapcsolatos egyik legfőbb gond, hogy – szemben az ételallergiával – tünetei nem közvetlenül a páciensnek nem megfelelő étel fogyasztását követően jelentkeznek, éppen ezért nem egyszerű rájönni az adott élelmiszer és a panaszok közötti összefüggésre. Az intolerancia felnőtteknél és kicsiknél ugyanúgy felbukkanhat, és az emésztési problémákon túl okozhat többek között fejfájást, fáradékonyságot, figyelemzavart, továbbá ekcémát, krónikus pattanásosságot – kezd az alapoknál dr. Takáts Alajos, a Semmelweis Egyetem I. számú Sebészeti Klinikájának belgyógyász-gastroenterológus főorvosa.

A szakember hozzáteszi: az ételintolerancia kutatása viszonylag új területnek számít, a témában csak nem régen születtek meg az első szakcikkek. Ezért fordulhat elő, hogy manapság a páciensek és a szakonokok egyaránt ritkán gondolnak arra, hogy a rejtélyes emésztési gondok, gyomor- és bélpanaszok okozója az ételintolerancia is lehet. Dr. Takáts Alajos azt is kifejti: a szakterület kutatásának komoly lökést adott, amikor kidolgozták a laboratóriumi vizsgálat módszertanát. Nagy előrelépést jelentett, amikor a vérből már ki lehetett mutatni, termel-e a beteg szervezete valamilyen ellenanyagot egy bizonyos élelmiszerrel szemben. Ez esetben ugyanis már adott a gyógymód: a szóban forgó élelmet ki kell hagyni az étrendből.

A széles körű laboratóriumi vizsgálatok eredményei alapján elmondható, hogy az intolerancia kiváltói a legtöbb esetben a tojás vagy a tej bizonyos összetevői, illetve meghatározott gabonafélék, mondja dr. Takáts Alajos, míg a húsfélék okozta érzékenység ritkábbnak számít. Egyeseknek valamilyen gyümölcscsel, zöldséggel vagy fűszerrel nem bírkózik meg az emésztése, sőt a

szakértő olyan esetet is említ, amikor a fahéj, a kakaó vagy más népszerű fűszer felelt a problémáért. Olykor, egy időben többféle alapanyag felelt a páciens tüneteinek, netán az ételintoleranciához ételallergia vagy más gastroenterológiai rendellenesség is társul. (Ugyan sokszor összemoszák, de az ételintolerancia és az ételallergia nem egymás szinonimái, hanem alapvetően különböző betegségek.) Ilyenkor komoly feladatot jelent egy olyan diéta megalkotása, melynek segítségével az érintett megszabadulhat a panaszoktól, ugyanakkor az evés továbbra is örömforrás marad, nem válik egyhangúvá, valamint hiánybetegséget sem okoz egyoldalúságával. Ilyen komplex esetekben érdemes dietetikus segítségét is kérni, aki hasznos tanácsokat adhat arról, hogy az egyes alapanyagokat mivel lehet helyettesíteni – javasolja dr. Takáts Alajos.

Fontos még tudni, hogy az ételintolerancia hevessége ugyan idővel változhat, ám gyógyítása jelenlegi ismereteink szerint nem lehetséges – figyelmeztet a szakértő. Ugyanakkor azt is hozzáfűzi: a panaszok teljesen és véglegesen elmúlhatnak, ha a beteg kivezeti étrendjéből a bélrendszerét irritáló alapanyagokat. Dr. Takáts Alajos tapasztalatai alapján a kínzó panaszok akár 5-10 héten belül csillapodhatnak, majd idővel teljes mértékben elmaradhatnak.

Érdemes tisztában lenni azzal, hogy amikor a tünetek jelentkeznek, legelőször az általános gastroenterológiai vizsgálatokra kell sort keríteni, húzza alá a szakember. Ha ezek alapján kizárható egy esetleges szervi elváltozás gyanúja (és a beteg netán már hosszú ideje próbálkozik a különböző hasfogók, hashajtók, puffadásgátlók és görcsoldók szedésével), mindenképpen gondolni

kell az ételintolerancia lehetőségére, és el kell végezni a megfelelő vizsgálatokat – mondja dr. Takáts Alajos.

S.J. ■



**ÉTELINTOLERANCIA**  
komplex laboratóriumi  
vizsgálat  
226 ételre teszteljük

**gabonák, tejtermékek, zöldségek,  
gyümölcsök, húsok, fűszerek**

Hasfájás, puffadás, emésztési és székelési gondok, fejfájás, pattanásos és ekcémás bőrproblémák, fáradékonyság, koncentrációzavar hátterében gyakran ételintolerancia áll. Sok beteg csak sok éves küszködés, gyógyszeres kezelése sokasága után jut el erre a felismerésre, holott az ételintolerancia az Endomedix szakorvosi központokban alkalmazott komplex vérvizsgálattal részletesen feltárható, s a tünetek gyógyszerek nélkül, a gondot okozó alapanyagok kiiktatásával orvosolhatók.

**ENDOMEDIX**

DIAGNOSZTIKAI KÖZPONTOK

**Budapest, Debrecen,  
Dombóvár, Győr, Gyula,  
Miskolc, Veszprém, Siófok**

**061 413-2500**  
**www.endomedix.hu**

**VASTAGBÉLTÜKRÖZÉS  
GYOMORTÜKRÖZÉS  
ALTATÁSBAN**

**Fájdalmas vizsgálatok?  
Észre sem veszi!**

Az anesztéziológus szakorvosaink által biztosított rövid, kíméletes altatás révén semmilyen kellemetlenség vagy fájdalom nem érzékelhető a gyomortükrözés vagy a vastagbéltükrözés során, sőt a két vizsgálat egyetlen altatásban is elvégezhető.

Az Endomedix gastroenterológiai szakorvosi központokban országszerte tapasztalt szakorvosokkal, korszerű műszerekkel, barátságos környezetben, várólista nélkül állunk rendelkezésre.



VÉRALÁFUTÁSOK?  
VÉRÖMLENYEK?

**FEKETE NADÁLYTÓ**  
~ krém ~



Véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, továbbá csonttörések utáni kezelések kiegészítőjeként, bőrápolási céllal. Kellemes illat, szín és konzisztencia.

**18% gyógynövény kivonattal**

Ajánlott fogyasztói árak:  
60g: 685 Ft (11,4 Ft/g)  
Dupla 2x60g: 1090 Ft (9,1 Ft/g)  
(Rossmann üzletekben a 60 g-os termék kapható!)



www.biomed.hu | biomed.kft

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

## Szabaduljunk meg a kék-zöld foltoktól!

A sport növeli az állóképességet, felpörgeti az anyagcserét és erősíti az izmokat, de ha helytelenül végezzük, nem figyelünk a bemelegítésre vagy túlterheljük magunkat, a mozgás sérülésekkel is járhat. Csonttörés, ficam, rándulás, szakadás és zúzódás: kisebb-nagyobb problémákkal szinte mindenki találkozhatott már.

Minden sport előtt fontos az alapos bemelegítés, amivel felkészülhetünk a mozgásra fizikai, és pszichés értelemben. Ilyenkor az anyagcsere felgyorsul, a szívfrekvencia és a légzésszám megemelkedik, az izmok vérellátása megnő, nyújthatóságuk, oxigénellátásuk javul, tehát kisebb az esélye az izomlázaknak, vagy a túlterhelésnek – magyarázta lapunknak Horvát Krisztina. A Scolinea Gyógytorna rendelő vezető gyógytornásza ugyanakkor arra is felhívta a figyelmet, hogy mindezek ellenére sajnos előfordulhat, hogy egy rossz mozdulat vagy külső erőbehatás miatt balesetet szenvedünk. Az egyik legkönyölyebb sérülés a csonttörés. Ehhez általában meglehetősen nagy erő szükséges. Ilyenkor a csontszövet folytonossága megszakad, a környező erek, idegek, a csontot borító csonthártya sérül, illetve az izmok bevérteznek, nyomásra érzékennyé válnak. A sérült végtag mozgása fájdalmassá válik, az alakja megváltozik. Gyakori a véraláfutás és a szövetek belső sérülése miatt kialakuló duzzanat. Egy másik sérülésforma a ficam, amikor a csont kimozdul az ízületből. A ficamot előidézhethet például egy olyan külső fizikai hatás, amely rendellenes helyzetbe fordítja a csontot. Ilyenkor a sérült végtag duzzadt lesz, mozgása beszűkül, az ízület fájdalmassá válik. Könnyebb esetben ránduláskor „csak” az ízületi szalag sérül. Ez bevérzéssel, kis duzzanattal jár, de nagyobb sérülés után jelentősebb a szövetek szakadása, tehát a fájdalom is erősebb lehet. Természetesen nagyon fontos, hogy ilyenkor ne mozgassuk a sérült végtagot – mondta a szakember, hozzátéve, hogy tanácsos hűteni, utána pedig érdemes rugalmas pólyával rögzíteni. A rándulások, kismértékű elcsúszások kezelése manuálterápiával és egyéb kezelésekkal nagyon gyors és látványos javulásokhoz vezet. A kimozdult és rossz helyzetben rögzült ízületi részek folyamatos fájdalommal jelez-

hetnek, érdemes tehát mielőbb gyógytornához fordulni, hogy elkerüljük a későbbi problémákat.

**Zúzódások ellen természetesen**

A csontos és ízületi sérülések mellett az izmok is zúzódhatnak, szakadhatnak, és ilyenkor az izomban bevérzések keletkeznek – magyarázta a vezető gyógytornász. A zúzódás tüneteit enyhíthetjük, ha a sérült testrészt borogatjuk, jegeljük, a lábunkat felpolcoljuk, illetve befáslizzuk. A gyulladáscsökkentő krémek is hatásosak. A természetes gyógymódok közül a körömvirág, az árnika, a teafalevél és az Aloé Vera felhasználása a leggyakoribb. A körömvirágkrém ekcémák, égési sebek, zúzódások kezelésére alkalmas. Hatóanyagai segítik a hámosodást, csökkentik a gyulladást és elősegítik a véraláfutások, illetve a műtéti hegek gyógyulását. Az árnikaszélő ütések, zúzódások következtében fellépő véraláfutások, ficamok, izomfájdalmak, reumatikus panaszok kezelésére használható. Ezt a gélt elsősorban sportolók használják, ugyanis aktív hatóanyagai gyorsan felszívódnak. A véraláfutások, vagyis a bőr felületén vagy mélyebben megjelenő kék-zöld-lila folt(ok) ijesztőnek tűnhetnek, de rendszerint nyomásra érzékeny lehet, de utókezelésre nincs szükség. Legjobb megoldás a sérült felület hűtése jegeléssel vagy hideg vízzel. Tehetünk rá nedves, alumínium-acetátos borogatást, illetve bekenhetjük vadgesztenye kivonatot tartalmazó kenőccsel. A szakember arra figyelmeztet, hogy mindig figyeljünk az erőnlétünkre, soha ne kezdjünk hirtelen sportolni. Inkább rendszeresen edzünk, és fokozatosan növeljük a terhelést. Mozgás előtt és után igyunk sok vizet és mindig legyen kiegyensúlyozott az étrendünk.

Dózsa-Kádár Dóra ■

## Olvasószemüveg nélkül

A „kicsit rossz” néha zavaróbb a „nagyon rossznál”. Pontosan tudják ezt azok, akik arra kényeszerülnek, hogy néhány dioptriás olvasószemüveget hordjanak.

„Már nem olyan a szemem, mint régebben” – hallhatjuk gyakran 45 év feletti családtagjainktól, barátainktól, ismerőseinktől, s bizony mi is megtapasztalhatjuk az érzést, ha túlhaladjuk ezt az életkort. Nagyon gyakori ugyanis a látásromlásnak az a fajtája, amikor már nem látjuk élesen a közeli tárgyakat. Ez aztán az olvasástól kezdve a főzésen át például a kézimunkázásig rengeteg mindennapos tevékenységben zavarja az embert. Ilyenkor „jön” az olvasószemüveg, amivel a tapasztalatok szerint még kevésbé tudnak megbarátkozni az emberek, mint az állandó szemüvegviseles kényelmetlenségével.

De nem is szükséges. Ma már ugyanis – a lézertechnika fejlődésének köszönhetően – egy egyszerű beavatkozással korrigálható ez a típusú látáshiba. A lézeres „olvasószemüveg-kezelést” Magyarországon az idén 25 éves a Focus Medical alkalmazta először. Biztonságos, gyors, teljesen fájdalommentes és gyakorlatilag azonnali eredményt hoz.

**Kinek ajánljuk?**

A lézeres olvasószemüveg-kezelés a 45-65 év közöttieknek ajánlott, akik már olvasószemüveget és/vagy távoli szemüveget, bifokális vagy multifokális szemüveget viselnek (és természetesen sosem találják egyiket sem).

Azok viszont, akik azért nem látnak élesen, mert egyéb szemészeti betegségük (pl. szürkehályog, makula degeneráció stb.) van, sajnos nem alkalmasak a kezelésre. Nagyon fontos tehát, hogy csak azokat a pácienseket tudjuk megszabadítani a szemüvegtől, vagy szemüvegektől, akik szemüveggel jól látnak mind távolra, mind közelre.

**Részletes előzetes alkalmassági vizsgálat**

E vizsgálat teljesen fájdalommentes. Arra hivatott, hogy kiderüljön: az olvasószemüveg-lézerkezelés alkalmas-e rá, hogy az Ön közeli és távoli éleslátását egyaránt biztosítsa.

**A kezelés**

Az olvasószemüveg-kezelés során a lézer az egyik szemet közeli- és közép látásra, míg a másik szemet távoli- és közép látásra állítja be. Így két szemmel tökéletesen lehet látni mind közelre, mind távolra, mind közepes monitortávolságra.

A teljesen fájdalommentes beavatkozás szemenként csupán 8-10 percre tart, és már közvetlenül utána megtapasztalható a látásjavulás. Szemkötésre nincs szükség, a páciens rögtön elhagyhatja a klinikát, és mindössze egy-két napos pihenés után újra munkába állhat.

**Garancia az éleslátásra**

A Focus Medical minden lézeres látáskorrekciós beavatkozásra 100%-os orvosi garanciát vállal. Amennyiben esetleg a látásjavulás kisebb mértékű az előzetesen jelzetté, a kezelést a saját költségünkön megismételjük.



Zavarja a szemüveg?  
Szabaduljon meg tőle!

Búcsúzzon el szemüvegétől,  
kontaktlencséjétől, még akár  
olvasószemüvegétől is.

Ebben segít Önnek  
a lézeres látásjavító kezelések  
magyarországi szakértője,  
a Focus Medical.

EGYEDÜLÁLLÓ TAPASZTALATTAL  
AZONNALI EREDMÉNNYEL  
ORVOSI GARANCIÁVAL



**15 000 Ft értékű**  
INGYENES VIZSGÁLATI KUPON

A kupon bemutatásával 15 000 Ft helyett díjmentesen végezzük el a lézeres látásjavító és az LBV olvasószemüveg-kezelés előtti alkalmassági szemvizsgálatot.

focus medical

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS BEJELENTKEZÉS:

Tel.: 06 1 450 3333

E-mail: info@focusmed.hu

www.focusmed.hu



## Esőember és társai - az autizmus

*Az orvostudomány egy idegi-fejlődési rendellenességet nevez autizmusnak; a fontosabb tünetek a csekélyebb társas kapcsolatok, a kommunikációs képességek fejletlensége, valamint a megszokottól eltérő viselkedési és érdeklődési mintázatok. Kialakulásának okaira nincs elfogadott magyarázat, ám a genetikai tényezők szerepe lényegesnek tűnik.*

**E**rdemes az elején tisztázni, hogy még pár évtizeddel ezelőtt is a betegségnek két fő fajtáját különböztették meg: az úgynevezett Asperger-, illetve a Kanner-szindrómát, amelyeket a kórképeket leíró első orvosokról neveztek el. Az ausztriai Hausbrunnból származó orvos és gyógypedagógus, Hans Asperger a következő tünetek meglétéven határozta meg a kórt: a beteg remekül bánik a szavakkal, ha például írnia kell, de nehézkesen értelmezi a kommunikáció egyéb kísérőit, így a hangsúlyozást, hangszínt, a mimikát és a gesztusokat, ezen kívül pedig rosszul viseli a szemkontaktust. Az aspergeres betegek nyelvi fejlődésének üteme – szemben az autistákkal – megfelel egészséges társaikénak, intelligenciaszintjük pedig átlagos, vagy azt meghaladó. Éppen ezért betegségüket bonyolultabb kimutatni, egyes becslések alapján az esetek harmada-fele rejtve marad. Sok érintett ugyanis magától is rájön, hogy miben tér el a többiekétől, és akár betegségtudat kialakulása nélkül megtanulja ellensúlyozni a fogyatékosait, és önértékelésből alkalmazkodik a közösséghez.

Asperger előtt kevéssel, 1943-ban a szintén Ausztriában született, majd később az USA-ba emigrált Leo Kanner amerikai gyermekorvos írta le elsőként a róla elnevezett szindróma tüneteit. Híres tanulmánya szerint az érintett gyermekeknél már hároméves korukat megelőzően az tapasztalható, hogy az átlaghoz képest elmarad fejlődésük a kommunikációban, a társas viselkedésben, és nehézségeket okoz nekik a rugalmas gondolkodás, továbbá a beteg gyermekek mintegy fele nem tanul meg beszélni. Manapság viszont már a mentális betegségek világszerte elfogadott diagnosztikai és statisztikai kézikönyve, az Amerikai Pszichiátriai Társaság által megjelentetett DSM-IV csupán az Asperger-szindrómát, illetve az autisztikus zavart szerepelteti.

A betegek állapotán sokféle terápiás eszközzel lehet javítani, ezek között számos szabadidős tevékenységet találhatunk, mint amilyenek például a játék-, a kézműves-, az állat-, a báb- és a zeneterápia. Léteznek olyan módszerek is, amelyek a páciens viselkedésének megváltoztatását célozzák, hogy így megkönnyítsék neki a mindennapi tennivalók ellátását. Léteznek ezen kívül olyan kommuni-

kációs rendszerek is, amelyeket kimondottan a nem, vagy csupán alig beszélő autistáknak fejlesztettek ki: ilyenek az úgynevezett Bliss-nyelv vagy a képcserés kommunikáció. (Előbbi Charles K. Bliss fejlesztése: a nyelv csak írásos változatban létezik, ám nem betűkből áll, hanem többek között piktogramokból.)

Az érintett szülők és szakemberek szerint ma hazánkban az egyik legnagyobb nehézség a betegséggel kapcsolatban, hogy nem elégséges a szervezett segítség, illetve a betegek az iskolás évek után magukra maradnak, és sokan felnőttként otthon (vagy nekik nem megfelelő környezetbe kerülve) élnek. Hozzá kell még tenni, hogy a betegség a közvélekedéssel szemben egyáltalán nem ritka: a statisztikák szerint (az Asperger-szindrómásokat is ideszámítva) a teljes népesség több mint fél százalékáról van szó, vagyis ezer emberből mintegy öt-hatan érintettek.

Annak érdekében, hogy az egészséges többség megismerhesse, és így elfogadhassa az autisztikus és aspergeres betegeket, sokat tettek az olyan filmes és irodalmi alkotások, mint például Barry Levinson mára már klasszikussá vált 1988-as darabja, az Esőember Tom Cruise és Dustin Hoffman főszereplésével. Az elmúlt években pedig sok krimirajongó kedvelte meg A híd című, világszerte méltán népszerű svéd-dán sorozat Asperger-szindrómás nyomozóját, Saga Norént (a karakter alakítója: Sofia Helin).

Pap Gyula ■



### Információs videó



Az egész személyiségre kiterjedő fejlődési rendellenességekről beszél Hegyi Nóra, gyermekpszichológusa, családterapeuta, pszichodráma-vezető. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



*Az AIDS-et, vagyis a szerzett immunhiányos betegséget okozó HIV-vírust 1981-ben azonosították. Azóta nemcsak a fertőzöttek társadalmi megítélése változott meg, hanem a terápiában is óriási lépést előre az orvostudomány. Bár hazánkat az AIDS messze nem érinti olyan súlyosan, mint például a szomszédos országok némelyikét, közelebbről megvizsgálva a statisztikai adatokat itthon is van ok az aggodalomra.*

## Rettegett kór – az AIDS

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) nyilvántartásai szerint az AIDS-járvány megjelenése óta a HIV-vírus szerzte a világon több mint 78 millió embert fertőzött meg, akiknek mintegy fele bele is halt a betegségbe. 2013 végén bolygónkon megközelítőleg 35 millió HIV-beteg élt. A WHO szerint ez annyit tesz, hogy a 15–49 év közötti emberek mintegy 0,8% százaléka érintett, ugyanakkor a betegség százalékos előfordulása országonként és régióként meglehetősen nagy szórást mutat. A leginkább fertőzött terület a mai napig Fekete-Afrika, vagyis a kontinens Szaharától délre fekvő része. Itt húszból egy felnőtt fertőzött, egyúttal ebben a régióban él a világ összes HIV-fertőzöttjének több mint hetven százaléka. Tovább súlyosbítja a helyzetet, hogy a közel 25 millió négyzetkilométeres terület a Föld legszegényebb vidéke, emellett a múlt évtized közepén mintegy 770 millióra becsült lakossága az ENSZ előrejelzései szerint 2050-re mintegy másfél milliárdosra duzzad majd. (Nem mellesleg a tudósok többségének véleménye szerint a vírus pontosan erre felé alakulhatott ki a múlt évszázad első felében.)

A HIV-vírus szervezetünk védekező mechanizmusa, az immunrendszer sejtjeit, ezen belül is elsősorban az úgynevezett T-limfociták bizonyos fajtáit pusztítja el. Az immunrendszer fokozatos gyengülésével testünket olyan kórokozók is megtámadhatják, amelyek az egészséges szervezetben nem, vagy csak enyhe lefolyású betegséget okoznak, továbbá könnyebben alakulnak ki daganatok. A fertőzést követően a tünetek jellemzően évekkel később mutatkoznak (az átlag 5 év), miközben az érintettek további embereknek adhatják tovább a kórokozót.

A HIV-vírus testnedveken (ondó, vér, hüvely- és előváladék, valamint anyatej) keresztül fertőz tovább, a statisztikák szerint a két legfontosabb

rizikófaktor az óvszer használata nélküli közösülés, illetve az intravénás droghasználók körében a közös tűhasználat. A betegséget ezeken kívül többek között fertőzött vércsizmények is továbbadhatják. A kór lefolyásának első szakasza a HIV-vírus lappangási időszaka, ez többnyire 3-4 hétig tart. Ezt követi a második szakasz (ezt primer vagy akut HIV-tünetegyesnek nevezik), amikor a páciensen a nyirokcsomók ideiglenes megnagyobbodása, valamint kanyaróra emlékeztető bőrkiütések figyelhetők meg; e tüneteket láz, izomfájdalom, rossz közérzet, fáradékonyság kísérik, majd a tünetek pár hét elteltével váratlanul megszűnnek. Ezt követően a harmadik szakaszban a beteg éveken keresztül (akár nyolc évig is) tünetmentes, miközben a vírus tovább szaporodik szervezetében. A negyedik szakasz (elnevezése: tünetes HIV-betegség) jellemzője, hogy újra nyirokcsomó-megnagyobbodás tapasztalható, illetve hasmenés, szájpenész, övsömör jelentkezik; e tüneteket lázrohamok, gyors fogyás, éjjeli izzadás kísérik, és végül az utolsó szakaszt nevezik AIDS-betegségnek.

Magyarországon a helyzet nagyjából elfogadható, az elmúlt 30 évben nagyjából 3000 esetet regisztráltak. (Csak összehasonlításképpen: keleti szomszédunk, Ukrajna például Európa legfertőzöttebb országa; az ENSZ becslései közel félmillió fertőzöttel számolnak a mintegy 44 milliós országban). Ennek oka többek között, hogy hazánkban korán, már

A leggyakoribb károsító betegségek

Az úgynevezett CD4+ sejtszám csökkenésével együtt gyengül a különböző betegségekkel szembeni ellenállóképesség. Leggyakrabban a következők fordulnak elő: szájpenész és herpesz, tuberkolózis, az immunrendszer rákja, Kaposi-szarkóma, tüdőgyulladás, agyi és bélfertőzések.

1986-ban kötelezővé tették a véradásban a donorok szűrését, másrészt itthon mindenkinek ingyen hozzáférhető az a modern készítmények (így például az 1995-től megjelent proteázis inhibitorok), melyeknek köszönhetően a HIV-fertőzés immár nem egyenlő a biztos halállal. Ugyanakkor nemrégiben egy, a 2015-ös AIDS világnapja alkalmából tartott hazai konferencián (december 1-jén) szakemberektől elhangzott a figyelmeztetés: évről évre több HIV-fertőzöttet diagnosztizálnak Magyarországon. Ennek oka az lehet, hogy csökkent a félelem a HIV-től, így sokan nem kellően elővigyázatosak a vírus elkerüléséhez.

S.J. ■



### Információs videó



Az AIDS immunhiányos állapotához többféle betegség kapcsolódhat - erről beszél Dr. Szilávi János. Használja okostelefonja QR-kód-leolvasó applikációját!



## Zöldséget a leginkább ellenőrizhető forrásból?

A zöldségeknek a táplálkozásban betöltött központi szerepét számtalan helyen hangsúlyozzák – mi is megtettük már nem egy téma kapcsán. Azt, hogy zöldséget igenis kell fogyasztani, sőt napi étrendünk elhagyhatatlan elemévé kell tennünk, senki sem vitatja. Ugyanakkor egyre erősödnek azok a hangok, amelyek hangsúlyozzák, hogy a zöldségek ásványianyag-tartalma az elmúlt évtizedekben drámai mértékben csökkent, nem lehetünk biztosak abban, hogy a termelők betartják-e a permetezőszerek használatára vonatkozó szabályokat – és sokan fenyegetőnek tartják a genetikailag módosított vetőmagok térnyerésének tendenciáját (igaz, ez Magyarországra nem jellemző).

### Jótékony élettani hatások

Az antioxidánsok – a többek között a sejtek regenerálódását és a sejtosztódás másolási hiba nélkül zajló folyamatának támogatását elősegítő összetevők – az emberi szervezet számára táplálkozással a zöldségekből és gyümölcsökből nyerhetők ki a leg-egészségesebb és legegyszerűbb formában. Közülük is a zöldségek ajánlhatók mindenkinek, tekintettel a gyümölcsökben rendszerint nagy mennyiségben található fruktóz miatt, amely a szénhidrát-háztartási zavarok esetén (ezek már jóval a cukorbetegség kialakulása előtt jelentkezhetnek) nem mindenki számára és nem mindig javallott.

Fontos, hogy a szervezetbe bevitt táplálék egy része magas rosttartalmú legyen – az ilyen ételeket a szervezet lassabban dolgozza fel, az elnyújtott emésztés során a hasnyálmirigy terhelése kisebb, ennek megfelelően alacsonyabb az inzulinválasz is. A magas rosttartalmú ételek – jellemzően a zöldségek – felgyorsítják viszont az anyagcserét, a zsírégetést,

tehát hozzájárulhatnak a fogyáshoz. Ideális esetben a zöldségeket nyersen fogyasztjuk, mivel a főzés során csökken azok vitamin- és ásványi anyag tartalma. A táplálkozással bevitt energia akár 70 százaléka is származhat szénhidrátokból, amelyek cukrok formájában szívódnak fel, ezek közé tartoznak az olyan, több molekulából felépülő szénhidrátok is, mint amilyen a keményítő. A keményítő növényi szénhidrát, amely főként gumókban (például burgonya) és a hüvelyes növényekben (bab, borsó) található meg nagyobb mennyiségben, illetve a gabonafélék (búza, rozs, zab, kukorica) magjaiban. Ebből következően az előbbieken felsorolt növények jó alternatívát jelentenek a kevésbé egészséges szénhidrát forrásokhoz képest.

### Kiskertések előnyben

Úgy tűnik, nem kár tehát, hogy zöldséget fogyasztani fontos része az egészségünkért folytatott küzdelemnek – a cukorbetegség, szív- és érrend-

szeri megbetegedések rizikófaktorainak csökkenésében például kulcs szerepük van. Itt érdemes visszanyernünk a bevezetőben elindított gondolatmenethez, és végiggondolni, hogyan juthatunk a legmegbízhatóbb minőségű zöldségekhez. Kiskerttel rendelkezők tudják, hogy február végén túl lehet lépni a tervezgetés fázisán, amennyiben ekkor már elkezdhető a hidegtűrő növények korai vetése (például a korai borsóé). A saját kertünkben szedett zöldségek renszánza miatt a kiskert hiánya sem feltétlenül kell, hogy visszatartson minket a kertészkedéstől. Bár a külföldi filmekben látott tetőtéri kiskertek rendszerint nem kompatibilisek a hazai társasházak házirendjével, a zöldségek vetőmagjai jól tudják magukat érezni a teraszokon felállított dézsákban – így az ellenőrzött, jó minőségű vetőmag beszerzésétől kezdve a zöldségtermesztés valamennyi fázisát a felügyeletünk alatt tudjuk tartani.



## Így előzzük meg a téli fülfájást

Ahogy nyáron is óvnunk kell a hallójáratunk épségét, úgy télen sincs ez másképp, hiszen a fűtési szezon idején a hallójárat vékony laphámja is könnyebben kiszárad, berepedezik, ami gyulladáshoz vezethet. A létrejövő mikrorepedésekben könnyebben megtapadnak a betegségeket okozó baktériumok, a hallójárat melege pedig kedvező feltételeket teremt ezek elszaporodására. A gyógynövény olajokat tartalmazó fülcseppek rendszeres használatával azonban hosszútávú védelmet nyújthatunk az érzékeny füleknek.

Elérkezett a téli fülfájás szezon, amit a fül-orr-gégészeti várótermekben sorakozó betegek növekvő száma is bizonyít. Nemcsak a nátha és az esetleges középfülgyulladás miatt érkeznek a betegek, hanem a wellnessezést követő hallójárat-gyulladással is sokan jelentkeznek – ilyenkor ugyanis könnyebben tapadnak meg baktériumok a mikrorepedésekben. A hideg önmagában ugyan nem okoz megbetegedést, de a fűtéssel előidézett melegben a hallójárat sokkal könnyebben kiszárad és érzékenyebbé válik, ami a fülbetegségek táptalaja lehet. A száraz bőr berepedezik és viszketni kezd, a vakarással, dörzsölgetéssel, illetve a tisztítópálca használatával pedig szennyeződések juttathatunk a fülbe. Aggodalomra azonban semmi ok: a hallójárat-gyulladását már egy kis odafigyeléssel is megelőzhetjük.

„Ahogy nyáron fokozottan odafigyelünk a fülek védelmére, úgy télen sem szabad megfeledkezni erről. Ha a dehidratáció ellen vizet iszunk, a bőrre pedig testápoló krémet kenünk, hogy megakadályozzuk a kiszáradását, miért ne gondoskodnánk ugyanúgy a füleinkről is? A paraffinos és gyógynövény – például kövirózsa, olíva, teafa, kamilla, eukaliptusz, citrom és levendula – alapú olajok rendszeres használatával védőréteget képezhetünk a hallójáratban, megakadályozva annak kiszáradását és a baktériumok megtapadását” – hangsúlyozta Dr. Garay Zsolt fül-orr-gégész szakorvos.

A szakember rámutatott: az olajos ápolás nemcsak a kórokozók ellen hatékony, hanem a fülek tisztántartásához is hozzájárul. „A zsír oldószere az olaj, ami diszpergálja, azaz pontszerű részekre bontja a zsírsepeket, ami fül dugulás esetén hatékony segítséget jelenthet. Évszaktól függetlenül, hetente kétszer, esténként 4-5 csepp olajat juttatva mindkét fülbe hosszútávon megelőzhető a hallójárat eltömeszelődése,



gyulladás. Az olajozás által létrehozott védőréteg segítségével a fülös fülzsír és szennyeződések maguktól távoznak, kiperegnek a fülből” – magyarázta Dr. Garay Zsolt, aki azt tanácsolta: ha az olajos cseppentés után 15 perccel is dugulnak érezzük a fület, zuhanyozzuk ki langyos vízzel a felesleges mennyiséget.

A téli fülfájás megelőzésének hatékony módja, ha ebben az időszakban is odafigyelünk fülünk egészségére: a rendszeres gyógynövényolajos ápolás a szakorvos szerint szinte száz százalékos hallójárat védelmet eredményez.

S. A. ■  
hirdetés

**VEP készülék**  
Potencia versenytárs nélkül

CE 2409

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

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

1094 Budapest, Páva utca 26.II./5. **06-1-216-8428**

Rendelje meg, elküldjük teljes diszkréció mellett! Tekintse meg filmünket a VEP használatáról és előnyeiről! [www.vep-keszulek.hu](http://www.vep-keszulek.hu)

**mobil-web:vep.qr-website.com**

**MEGBÍZHATÓ FÉRFIASSÁG:  
VEP POTENCIANÖVELŐ KÉSZÜLÉK**

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

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

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

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

— hirdetés —

**Mottónk: Legyünk egészség és környezettudatosak, mert így jó lesz az embereknek, és a társadalomnak is.**

**Fogyasszon friss, egészséges – a saját kertjében előállított – zöldségféléket.**

A Szentesi- Mag Kft. több mint 400 féle zöldség, dísznövény, fűszer- és illóolajos növény, valamint gazdasági növény vetőmagját forgalmazza, kistasakos, 50 - 100 grammos és zsákos csomagolásban. A vetőmagokon kívül a választékunkban található biológiai hatóanyag tartalmú készítmények, amelyekből kiemelkednek a baktériumtrágyák és az élő zöld algákat tartalmazó AlgaSanBa készítmény.

**Termékeinkről részletes leírást talál a honlapunkon, és a WEB áruházunkban: [www.szentesimag.hu](http://www.szentesimag.hu)**

Szakmai kérdésekben keresse Kis-Hajdu Sándort, a belkereskedelem vezetőjét.  
Telefon: 003630/443-9791 ■ E-mail cím: [kishajdu.sandor@szentesimag.hu](mailto:kishajdu.sandor@szentesimag.hu)  
Elérhetőségeink: 6600 Szentés, Alsórét 154. ■ Tel: 63/401-001

**SZENTESIMAG**  
Öríz a hagyományt

**Vásároljon a Szentesi-Mag Kft. zöldség, fűszer és dísznövény választékából**

**ÚJ!**

# ÉRINTÉS NÉLKÜLI LÉZERKEZELÉS CSAK A SASSZEMKLINIKÁN

Elképzelhetetlennek tartja, hogy hozzáérjenek a szeméhez?  
Pedig szeretne megszabadulni a szemüvegétől, kontaktlencsétől?

Magyarország első és egyetlen német csúcstechnológiájú SCHWIND Amaris 5 Dimenziós szemkövető lézere már érintés nélkül elvégzi Önnek a lézeres szemműtétet. Csak kérje a Sasszem NO-Touch PRK kezelést!

További információkat itt talál: [sasszemklinika.hu](http://sasszemklinika.hu)



## 15.000 Ft értékű ingyenes vizsgálati kártya

E kártya bemutatójának díjmentesen végezzük el a 15.000 Ft értékű, lézeres látásjavító kezelést megelőző szemészeti vizsgálatot klinikánkon.

Időpontegyeztetés: 06 1 / 2 505 505  
Optik-Med Sasszemklinika  
1032 Budapest, Bécsi út 183.

GYH-16-02



OPTIK+MED  
SASSZEMKLINIKA

**MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB LÉZERKLINIKÁJA  
85.000 LÉZERKEZELÉS TAPASZTALATÁVAL**

[www.sasszemklinika.hu](http://www.sasszemklinika.hu)  
[info@sasszemklinika.hu](mailto:info@sasszemklinika.hu)

# Ne

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

Magyarország valamennyi  
gyógyszertárában

**visszaveszik**

**Öntől**

**a hulladékká vált  
gyógyszereket.**

**A lejárt, feleslegessé  
vált gyógyszer**

**veszélyes lehet a környezetre!**

## Tilos

**a gyűjtődobozba tenni:  
tűz- és robbanásveszélyes  
anyagokat,**

**higanytartalmú termékeket.**

**Kérje gyógyszerésze  
segítségét!**

**Ide dobja,  
ez a helye!**



## KÉTNYELVŰ SZILIKON KARKÖTŐ



**580 Ft**

I have Diabetes  
Cukorbeteg vagyok

Tudja, mit jelent az információs karkötő kifejezés?  
Tulajdonképpen nem más, mint biztonságot  
és szabadságot, hiszen használatával  
a cukorbetegségben érintetteknek sem kell lemondaniuk  
a hosszabb-rövidebb utazásokról – rosszullet esetén  
a világ bármely pontján tájékoztatást nyújt arról, hogy  
viselője cukorbetegségben érintett.

### MEGRENDÉLŐSZELVÉNY

Név: .....

Postázási cím (ahová a szállítást kéri):  
.....  
.....

Tel.: .....E-mail cím: .....

Rendelés:  
• Felőtt magyar-angol karkötő (Ø65 mm) ..... db  
• Gyermekek magyar-angol karkötő (Ø55 mm) ..... db  
A karkötőt az alábbi módokon veheti át:  
• személyesen, címünkön: Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.  
(Nytva tartásunk: h-p: 9-15 óráig)  
• postaköltség (postai utánvétellel): 1305 Ft (1 kg-ig)  
• postaköltség (előre fizetéssel, ajánlott küldeményként): 500 Ft  
Megrendelését az alábbi módokon juttathatja el hozzánk:  
• postán: **Press GT Kft., 1139 Budapest, Üteg u. 49.**  
• faxon: **06-1-450-0898**  
• a fenti adatok megadásával e-mailben:  
**patikapack@patikapack.hu**

A termék postázása az összeg beérkezése után történik.

**www.patikapack.hu**

Gyógyszertárak is megrendelhetik!

Patika Pack, tel.: 06-80-200-351, 239-0347

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

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

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

**Alcon** Alcon Hungária Kft.

a Novartis company 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. 176/2015/p, 2015. november



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