

PATIK

GALENUS KIADÓ, A GYÓGYSZERÉSZEK KIADÓJA

Magazin

XXIII. évfolyam 9. szám 2018. szeptember

Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat

A GYÓGYSZERÉSZEK AJÁNLÁSÁVAL

*Inszomnia –
a leggyakoribb
alvászavar*

**Már megint
görcsbe rándult
az izmom**

**D-vitamin ősztől
tavaszig**

A magazint
gyógyszertárunk
vásárolta meg önnek

Beszélgetés Sárík Péterrel

A ZENE SEGÍT A HÉTKÖZNAPOK BAJAIN





A GYÓGYSZERTÁR: csendesség és béke

(Olvasói vélemény a „Mit jelent számomra a gyógyszerár?” pályázatra)

Nyílt levél az Olvasóhoz!

Nem arra születünk, hogy mindent tudjunk, hisz az teljességgel lehetetlen is.

Az agyunk az ismert és az ismeretlen tudás között lavírozva sarkall minket a további tudás megszerzésére. Amit vagy mi akarunk megtanulni, vagy mások tudására hagyatkozva bővítjük információinkat.

Komoly nehézség viszont kitalálni, hogy kitől fogadjuk el a hiteles információt.

Mivel lehetetlen a világ összes dolgát elsajátítani, ezért bizalmunk mentén másokra szorulunk sok témában.

A már meglévő tudásunk alapján kell (vagy ez már intelligencia kérdése is?) hogy kiválasszuk a számunkra hiteles embereket, akikről elfogadjuk az ő tudásukat, és mértékadónak tartjuk. De mindezt megfordítva is kezelnünk kell, és ez már valóban intelligencia kérdése – hogy lássuk be, nem értünk, nem érthetünk mindenhez, és ki kell választanunk a számunkra hiteles embereket, és el kell fogadnunk külső tudást.

Így nem fordulhat elő az, ami egy méltán híres külföldi patikamúzeumban, ahol vélhetően gyógyszerész tanácsadó nélkül készült a kiállítás, sajnos szakmai hibával tartkítva.

Dr. Szarvasházi Judit

Dr. Szarvasházi Judit
főszerkesztő-gyógyszerész



TARTALOMBÓL

Beszélgetés Sárík Péterrel	4
Insomnialia – a leggyakoribb alvászavar	8
A mágikus mentol	10
Már megint görcsbe rándult az izmom... ..	12
Csepeg, folyik... ..	14
D-vitamin ősztől tavaszig	16
Milyen gyógyszert szedjek hasmenésre?	22
Három kívánság – mesebeli torta hozzáadott cukor nélkül	24

**Kérje ingyenesen
gyógyszerészétől!**



3.
oldal

**PATIKA
Magazin**

**Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat;
honlap: www.patikamagazin.hu**

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. • **Felelős kiadó:** Fári István
Kiadó és szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György út 19. ☎ 1437 Bp. 70. Pf. 275

Kiadói telefon: (1) 467-8060 • **Fax:** (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** galenus@galenus.hu

Főszerkesztő: dr. Szarvasházi Judit • **Szerkesztőségi telefon:** (1) 467-8070

Fax: (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** szerkesztoseg@galenus.hu

Tipográfia, nyomdai előkészítés: Stefan George • **Borítóterv:** Simon Ilona

Korrektor: Király Ildikó • **Illusztrációk:** SAFA képgyűjtemény • **Címlapfotó:** © <http://sarikpeter.hu/kepek/>

Média- és hirdetés vezető: Stok Brigitta • **Hirdetésfelvételi telefon:** (1) 467-8072

Média- és lapmenedzser: Végh Ágnes • **Hirdetésfelvételi telefon:** (1) 467-8063

E-mail-cím: hirdetes@galenus.hu • **Telefon:** (1) 467-8062, (1) 467-8064

Nyomdai előállítás: Zrínyi Nyomda Zrt. 1212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177–179. • **Felelős vezető:** Borbás Gábor igazgatósági tag • **Megrendelés sorszáma:** 178 035

Gyártás: 2018. augusztus • **ISSN** 1416-4671 • Minden jog fenntartva! • **Terjesztés:** ingyenesen a gyógyszerárterekben • Megjelenik minden hónap első napjaiban a gyógyszerárterekben.



IMEDIA



**magyar
nyomdaternék**
NYOMDA- ÉS PÁPIRIPARI SZÖVEG

Beszélgetés Sárík Péterrel

A zene segít a hétköznapi bajain

Tavaly a vizes világbajnokság záróeseményének zeneszerzőjeként és zenei vezetőjeként hazai és világszinten is sokan megismerhették munkáját, bár már eddig is jelentős nemzetközi sikereket mondhat magáénak. Hazai jazzkoncertjei mindig telt házasak, ami alatt a közönséggel folyamatos beszélgetésben van. Ezt a közvetlenséget is imádja a hallgatóság Sárík Péter jazz-zenészben.

4.
oldal

• Rengeteg mindent csinálsz. Ez mind a te utad? Jazz-zongorista vagy, tanár, zeneszerző, különböző műfajokat képviselsz a mesevilágtól a klasszikus zenéig. Ez egyfajta útkeresés? Talán az utam már megtaláltam, bár az élet mindig hozhat valami teljesen váratlant, ez inkább önpróbalgatás, lubickolás a szeretem dolgokban. Én is és a zenekarom tagjai is nyitott szellemű és lelkű emberek vagyunk, így mindhárman boldogan ugrunk fejest az új dolgokba.

Amit eddig csináltunk, amit felsoroltál a jazzmesétől a saját szerzeményeken át, a feldolgozásokon keresztül egészen Bartókig, azért tudnak hitelesek lenni tőlünk, mert mindegyiket szeretjük, annak ellenére, hogy nagyon különböző zenék.

Nyilván benne van ebben a sokszínűségben a keresgélés is, és szerintem ez a titok. Ma, ebben a rettenetesen felgyorsult világban majdnem evolúciós túlélési recept, hogy folyamatosan változni és alkalmazkodni kell, de közben persze úgy, hogy ne veszítsd el önmagad. Sajnos a környezetünk viszont olyan gyors tempóban változik, hogy ezt szinte lehetetlen és nem is egészséges követni.

Az olyan tudású telefon, amelyet a kezeden fogsz, tíz éve még csak sci-fi volt, ma már illene tudnia mindenkinek kezelni. Nemrég még létezett a biztos állás fogalma, vagy tudtad, hogy ha dolgozol, lesz nyugdíjad.

Ezek ma már illúziók, és ezért nem is tudom, hogy ez útkeresés-e egyáltalán, vagy túlélő verseny. Szomorú látni, hogy ha valaki lemarad, akár csak pár évre, akkor szinte menthetetlen hátrányba kerül, és onnan nagyon nehéz visszajönni.

Ez ránk, muzikusokra szintén ugyanígy vonatkozik, csak nekünk az a szerencsénk, hogy megtaláltuk a zenét. Nekünk ez szerelem és a csoda. Mi nem dolgozni megyünk, hanem játszani, még akkor is, ha sokszor irgalmatlan nehéz ez a pálya.

Valamelyik nap gondolkodtam, vajon az emberek hány százaléka csinálja azt, amit szeret. Azon belül hány százaléka

csinálja azokkal, akiket szeret, és azon belül hány százaléka csinálja ott, ahol szereti.

Én elmondhatom, hogy mind a három kategóriában benne vagyok. Ez a földi mennyország. Szóval ilyen szempontból nekünk könnyebb az útkeresés, de nem lehet leállni. Mindig mondják a kollégáim meg a barátaim, hogy mennyire sokat dolgozunk, mennyire örületes a tempó, amit diktálunk, de azt kell mondjam, hogy egy kicsit a világ várja ezt tőlünk. Bízom benne, hogy ez a tébolyult rohanás nem fog örökké tartani, de addig valóban meg kell találni mindig azt, hogy mi lesz a következő lépésünk.

• Ennek a sokféle tevékenységnek mindegyike másfajta embert kíván tőled, vagy más tulajdonságod erősödik fel, pl. a zeneszerzésnél, a tanári munkánál?

Igen is, meg nem is. Számos kollégámmal ellentétben legalább olyan fontosnak tartom az emberi tényezőt a mi hivatásunkban, mint a szakmait. Tehát ha választani kell, akkor inkább legyek jó ember vagy jobb ember, mint a legjobb zongorista, mert nem gondolom, hogy azért születünk a világra, hogy a lehető legjobb asztalosok, úszómesterek vagy zenészek legyünk, hanem hogy jobb emberré váljunk. Én folyamatosan próbálok magam jobbá formálni, és ezt beletenni mindenbe, amit csinálok, a tanításba a koncertezésbe, mindenbe. Próbálok normális civil emberként létezni, és nem művész úrként.

Fontosnak tartom a közönségünket, hogy jó kapcsolatban legyünk, sokat beszélek a koncerteken, sokat nevetünk, viccelünk velük, mert miattuk és velük csináljuk. Fontos, hogy egy koncerten olyat adjunk az embereknek, ami legalább egy kicsit maradandó, ami talán egy rövid ideig segít felülemelkedni a hétköznapi bajain.

A zenélésből ezt tartom az egyik legfontosabbnak.

Látom, ahogy az emberek nagy része a hétköznapi nehézségeivel küzd napról napra, és a zene pont ezeken a pontokon segítheti őket át, hogy egyszerűen sírnak egy jót, nevetnek egy jót, és egy hétig könnyebb az élet. Ez a mi dolgunk szerintem.

Ha zenét írok, az egy kicsit más, az egy kiszolgáltatott helyzet. Vagy jön valami, vagy nem jön, hívjuk ihletnek, sugallatnak, de ott is nagyon fontos a személyiség, az egóval való harc, a szerénység és az alázat gyakorlása.

• Melyik tulajdonságodat érzed a legjobbnak?

Én nagyon örülök, hogy jószívű vagyok, szívesen adok, és nincs bennem irigység.



• Beszélj az álmodról!

Amikor még iskolában tanítottam, az első órán mindig megkérdeztem a tanítványaimat, mondják el, hogy látják magukat öt év múlva, és hogy látják magukat tíz év múlva. Sokuknak semmiféle terve nem volt, sokan pedig nagyon erős elképzelésről számoltak be.

• Ez később bejött?

Igen. Akik céltudatosak voltak, azoknak nagyobb százalékban sikerült is a tervük. Mert különben csak irányzék nélküli hajóként dobál minket az élet jobbra-balra, de ha tudjuk, én tudom, hogy merre akarunk menni, van egy jó kapitányunk, és van egy jó motorunk, akkor arra indulunk. Aztán ha útban van egy nagy vihar, akkor kerülünk egy kicsit balra, vagy kicsit jobbra, még az is lehet, hogy visszafordulunk. De kell, hogy legyen célunk! Úgy gondolom, ebben az a fontos, hogy legyen erőnk és rugalmasságunk módosítani az álmainkat, ha erre van szükség, nem szabad bármibe is belemerevedni. Ha én mindig mereven tartottam volna magamat az elképzeléseimhez, akkor annak csúnya vége lett volna. Én is próbálom folyamatosan megfogalmazni magamban, hogy mit szeretnék, milyen ember szeretnék lenni, merre szeretnék tartani. Mert ha én nem fogalmazom meg, akkor senki nem fogalmazza meg helyettem. Igen, igyekszem meréseket álmodni, és mondom is a tanítványaimnak, hogy merjenek nagyokat álmodni.

• Ha pénzzel mindent meg lehetne venni, mit vennél?

Netán több időt?

Igen, egy kis plusz idő, az nagyon jól jönne.

• Szerinted a boldogság hol van? A kezekben, az agyadban, a fejedben, a szívedben?

A boldogság titka talán a mértéken, a megfelelő arányokon múlik. A sokat emlegetett arany középúton. Nem jó, hogy a szív és a lélek dolgait egyre inkább átveszi az agy, abban az értelemben, hogy sokszor bármennyire is érezzük valamiről, hogy nem jó nekünk, mégis megerőszakoljuk magunkat számításból, érdekből.

Mindent agyból, mindent észből, mindent kiszámítva próbálunk csinálni, és csodálkozunk, hogy megbetegszünk.

Én nagyon sokáig elnyomtam ezeket az érzéseket, a belső bölcs hangot, de annyiszor pórul jártam, hogy megtanultam, hallgatnom kell rá. Így hát, ha egy emberről, egy koncertfelkérésről vagy bármiről itt belül megfogalmazhatatlanul azt érzem, hogy ez nem lesz jó, ez nem az enyém, akkor mérlegelés nélkül nemet mondok. Nagyon nagy lehetőségeknek tűnő dolgokkal is ezt teszem.

Ezért sokszor vádolnak azzal, főleg a kollégák, hogy fekete-fehér vagyok a döntéseimben, és ez érthető is, hisz ezt nagyon kevesen csinálják így. Nem biztos, hogy ez a jó megoldás, hisz úgymond diplomatikusan sokkal könnyebben előre lehet jut-

ni az életben, de én nem tudok úgy működni. Én inkább szeretek szívből.

Sok emberen látom, hogy gyűlöli a munkáját, de nagyon jó fizetést kap, így összeszorított foggal, de csinálja. Nem nagyon szeret ott élni, ahol él, de jó valamilyen szempontból, és marad. Nem működik a párkapcsolata, de mondjuk kényelmes a langyos vízben, így ott sem változtat. De akkor mi marad? Gyakorlatilag nincs az életében egyetlen terület sem, ahol jól lenne. Akkor miért csodálkozunk? A test és a lélek elkezd dörömbölni, sikoltozni és jeleket adni, és egyszer csak megbetegszik.

Persze legtöbbször az van, hogy az illető nem mer változtatni. Vagy úgy gondolja, hogy nem képes rá, vagy úgy, hogy nem érdemli meg. Én nagyon hiszek abban, hogy mindenkinek meg kell szeretnie önmagát, ami nem egyenlő az önzőséggel, hanem egy egészséges öntudat, ami nem hagyja, hogy bármit megtegyenek vele.

Ha valaki megszereti magát, az már egy esély a boldogságra.

• Beszéljünk egy kicsit a tervekről!

Életünk egyik legnagyobb, legfontosabb négy napja következik, mert a Bartók műveinek jazzfeldolgozásait tartalmazó új lemezünket fogjuk felvenni. Az a célunk, hogy kicsit olyan formában mutassuk meg Bartókot, hogy az a nagyobb közönségnek is érthető legyen, vagy egy kaput nyissunk felé. Ez azért nehéz, mert Bartók muzsikája soha nem lesz egy könnyed nyári fuvallat, hanem mély, figyelmet igénylő zene. Szeptember 21-én lesz Budapesten, a Zeneakadémia Nagyszínházában a CD bemutatója.

Ez az első nagy állomásunk, és utána rögtön következik egy teljesen másik világ, amely a Bartók-lemez ellenpólusa. Szeptemberben felvesszük a *Jazzkivánságműsor magyarul* című lemezünket, ahol magyar pop- és rockslágereket dolgozunk fel jazzben. A Sárkány Péter Trió énekesa Falusi Mariann lesz. Ezt a CD-t december 14-én mutatjuk be Budapesten, a MOMkultban. Úgyhogy ez nagyon sűrű év vége lesz.

Ez az év alkotó évként zárul le. Úgy szoktam mondani, van a vetés, és van az aratás. Most vetettünk, és jövőre aratunk, 2019-ben nagyon sokat fogunk játszani mind a két műsorral az összes lehetséges fesztiválon és koncerthelyszínen.

El kell mondanom, hogy nagyon büszke vagyok a zenekaromra, és az élet nagy ajándékának tartom, hogy találkoztam ezzel a két nagyszerű emberrel és muzsikussal: Fonay Tibor bőgőssel és Gálfi Attila dobossal.

Velük mind emberileg, mind szakmailag tökéletes összhangban vagyunk, ami hatalmas boldogság és igazi kincs.

Az elért eredmények mind közösek, és talán a legfontosabb, hogy mindhármunk mögött ott áll egy szerető, támogató család, amely nélkül ez az egész nem tudna működni.

Vitaminokkal kombinált bélbaktériumok a szervezet regenerálódásáért

A bélflóra egészségét támogató készítmények megelőző és terápiás céllal egyaránt szedhetők. Hatékony kiegészítése a terápiának a vitamin-készítmények alkalmazása is, hiszen az emésztő-rendszert érintő betegségek velejárója lehet a felszívódás elégtelenségéből fakadó vitaminhiány.

6.
oldal

Megelőző célú szedés ajánlott például egy antibiotikum-kúra megkezdésekor vagy azt követően, a terápiás célú szedés pedig a bélflóra egyensúlyát szintén felborító gyomor-bél rendszeri megbetegedések esetén lehet javasolt.

Felmerülhet azonban a kérdés, hogy milyen típusú készítményt ajánlhatunk a betegeknek. Fogyaszthatunk egyrészt probiotikumokat tartalmazó tejtermékeket, ekkor azonban nem biztos, hogy a kúra céljának valóban megfelelő mennyiségű és típusú bélbaktérium kerül majd a tápcsatoránkba. A bélbaktérium-pótlást bélbaktériumokat tartalmazó étrend-kiegészítők segítségével is támogathatjuk.

Milyen szempontokat vegyünk figyelembe a készítmény kiválasztásánál?

Fontos, hogy az étrend-kiegészítők választása esetén azokat a termékeket részesítse előnyben, amelyek esetén meg tud győződni a bennük található baktériumok és vitaminok valós mennyiségéről.

A bélflóra egyensúlyának visszaállítását célzó étrend-kiegészítők közül előnyösebb választás az a termék, amely többtípusú baktériumtörzset is tartalmaz – például bifidobaktériumokat és tejsavbaktériumokat. Bizonyos baktériumtörzsek igen aktívan kutattak klinikailag: a Bifidobacterium BB-12 például a világ legjobban dokumentált probiotikuma, több mint 300 tudományos publikációval, amelyek közül 130 humán klinikai vizsgálat volt.

Azt is vegyük figyelembe, hogy a készítmény mennyire ellenálló a gyomornedv bontó hatásával szemben. Néhány speciális összetételű termék képes eljuttatni károsodás nélkül a jótékony baktériumokat a gyomron keresztül a vékony-, illetve vastagbélig. Ezt a folyamatot segíti elő például a Methocel™-ből és nátrium-foszfátból álló pufferrendszer is, amely képes megvédeni a bélbaktériumokat



a gyomorsavtól. A Methocel™ egyedi jellegzetessége, hogy a savas kémhatású gyomorban még nem, a bélrendszerbe jutva azonban fel tud oldódni, így a készítmény a megfelelő helyen, hatékonyan fejti ki a hatását.

Vitaminpótlás és immunerősítés egy készítménnyel

Egy vitaminokkal kombinált étrend-kiegészítő abból a szempontból is különleges, hogy nemcsak az emésztést támogató bélbaktériumokat, hanem a szervezet megfelelő működését biztosító vitaminokat, például B-vitamint is tartalmaz. Emésztési zavar esetén a felépülésig, illetve a normál bélflóra visszaállításáig ugyanis megjelenhetnek az elégtelen felszívódásból fakadó vitaminhiány tünetei is.

A B-vitaminok több szempontból is fontosak a szervezet optimális működéséhez: a B₁-vitamin segíti az energiatermelő anyagcsere-folyamatokat, emellett – a B₂-, a B₃- és a B₁₂-vitaminnal együtt – az idegrendszer normál működését is segíti. A B₂- és B₃-vitaminok bőrünk egészsége szempontjából is fontosak, a B₆-vitamin pedig – a B₁₂-vel együtt – a gyomor- és bélrendszerben igen aktívan jelen lévő immunrendszer működőképességét támogatja.

Összességében tehát kevésbé leszünk fáradékonyak, és a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességünk is megnövekedhet.

A Florali® egymilliárd természetes bélbaktérium, valamint B-vitaminok egyedülálló kombinációját tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény. Gyomornedv-ellenálló baktériumtörzseket tartalmaz, ami hozzájárul, hogy nagyszámú élő baktérium jusson el a bélbe.

floraliv®



Vitalitás, erő és egyensúly

A Floraliv® B-vitaminok és egymilliárd bélbaktérium kombinációja.¹

Vitalitás: a B-vitaminok hozzájárulnak a fáradtság csökkentéséhez

(B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂)

Erő: a B-vitaminok hozzájárulnak a normál energiatermelő
anyagcsere-folyamatok fenntartásához (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂)

Egyensúly: a B-vitaminok hozzájárulnak az immunrendszer normál
működéséhez (B₆, B₁₂)

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Pharmaceuticals and Chemicals Division

Berlin-Chemie AG, Menarini KG
2040 Budapest, Nyomtatás J. u. 1.
Tel.: 23 021 301

Floraliv®: természetes bélbaktériumokat és B-vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula és folyó. A fogyasztó az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet. A terméket kisgyermek elől elzárva kell tartani. A HLB-12® „A/S” és LCASE 431® a Chr. Hansen A/S. bejegyzett védjegye.

¹ Két kapszulában/folyóban

Inszomnia – a leggyakoribb alvászavar

Az emberek több mint 9%-a szenved krónikus inszomniában idehaza. Ez azt jelenti, hogy az érintettek legalább három hónapon keresztül többször alszanak rosszul, mint jól, annak ellenére, hogy egyébként lenne lehetőségük aludni. Emellett nappali tünetek (pl. koncentrációs zavar, nyűgösség vagy hangulati ingadozás) is jelentkeznek – mondta dr. Purebl György, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének igazgató-helyettese.

8.
oldal

Inszomniáról akkor beszélünk, ha akkor sem tudunk aludni, amikor egyébként lenne erre lehetőségünk. Van, hogy már elaludni sem tudunk este, ám az is előfordul, hogy éjjel vagy kora reggel felébredünk, de nem tudunk visszaaludni. Jellemző, hogy szubjektíve nem érezzük kielégítőnek az alvásunkat, emellett olyan nappali tünetek is jelentkeznek, mint a nyűgösség, a kialvatlanság, a hangulati ingadozás, az irritabilitás vagy a koncentráció zavara, utóbbi ráadásul megnöveli a hibák és balesetek előfordulásának kockázatát is.

Az inszomnia társbetegségként is jelentkezhet, például magas vérnyomással, elhízással vagy pszichiátriai betegségekkel, miközben krónikussá válva maga is sokféle testi és pszichés betegséget idézhet elő.

Dr. Purebl György szerint az, hogy 2017-ben a cirkadián ritmus kutatása kapta az orvosi Nobel-díjat, azt mutatja, hogy egyre többen ismerik fel annak jelentőségét, hogy tiszteletben kell tartanunk bizonyos határokat, különben betegek leszünk. Ezek a határok a természetes életmódunkban gyökereznek a pszichiáter szerint. Alapja a rendszeres mozgás, az egészséges táplálkozás, amely elősegíti a jobb minőségű alvást, és ezáltal a testi-lelki egészséget is.

Az életkor előrehaladtával nő az inszomnia előfordulási gyakorisága. Az alvás azonban nem az öregedés miatt, hanem a helytelen életmód következtében romlik el – hangsúlyozta az egyetemi docens. Mivel idősebb korban már jelentősen gyakoribb a társbetegségek előfordulása, így nagyobb eséllyel jelenik meg alvászavar is. Emellett ilyenkor jellemzően már az alkalmazkodási képesség is beszűkül, amely a napi bioritmus, azaz a cirkadián ritmus zavarát is magában foglalja.

FORRÁS: SEMMELWEIS EGYETEM

RELAXINA

A nyugalom mindenkinek jár

Enyhíti a napközbeni feszültséget, segíti az elalvást és javítja az alvás minőségét.

RELAXINA
210 mg Tabletta
magatartástudományi intézet
20 db tabletta

210 mg tabletta egy órával lefekvés előtt vagy ébredés után kell bevenni.
Fogyasztás: Felnőtt betegeknek napi 1-2 tablettát, 15-20 perccel lefekvés előtt vagy ébredés után.

RICHTER GEDION

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRJEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZET!

Erős csontok 50 év felett is

K₂-vitamin, az átütő felfedezés



Sok kalciumot fogyasztunk tejtermékek és táplálékkiegészítők formájában. Hogyan lehetséges, hogy mégis nagyon magas a csontritkulás aránya, különösen az 50 év feletti nőknél? Átütő felfedezés a K₂-vitamin, mely a szervezetbe kerülő kalciumot a megfelelő helyre, a csontokba „irányítja”.

Eddig úgy tudtuk, a csontoknak kalciumra van szükségük, hogy erősek legyenek. De ez csak részigazság. **Vannak más vitaminok és ásványi anyagok, amelyek szükségessé ahhoz, hogy a kalcium a csontokba kerüljön.** Ezek között kiemelten fontos a K₂-vitamin és a D-vitamin.

A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, de ez még nem elég. A felszívódás lényegében csak annyit jelent, hogy a kalcium bekerült a vérünkbe. Ha azt szeretnénk, hogy innen továbbjusson a csontokba, akkor arra is oda kell figyelniünk, hogy a szervezetben megfelelő mennyiségben legyen K₂-vitamin. **A K₂-vitaminnak fontos szerepe van abban, hogy a kalciumot eljuttassa a vérből a csontokhoz, és beépítse oda.**

Étrendünk régebben elegendő K₂-vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt az általuk legelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint a szabadban tartották őket. A nagyüzemi állattartás elterjedésével azonban ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű K₂-vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta el kéne fogyasztanunk pl. 4 kg marhahúst vagy 5 liter tejet. Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges K₂-vitamint, tanácsos ezt pótolni.

A KALCIUM CSONTBA ÉPÜLÉSÉNEK FONTOS LÉPÉSEI:

- 1. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását a vérbe.**
- 2. A K₂-vitamin segít, hogy a kalcium eljusson a vérből a csontokhoz, és beépüljön oda.**

A csontok az élet során folyamatosan épülnek és bomlanak, azaz átépülnek. A nőknél menopauzában, mely általában 45-50 éves korban kezdődik, a csontvesztés felgyorsul. Ezért kell 45 éves kor után fokozottan vigyáznunk csontjaink egészségére.



CalciTrio®

3 az 1-ben



Az erős, egészséges csontokért!

A CalciTrio a kalciumos készítmények kategóriájában a legnépszerűbb. A GfK HUNGÁRIA 2009. évi közvéleménykutatása alapján. Kapható a patikákban, étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön vérértéket befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovella Pharma Kft., 1116 Budapest, Dózsa Gy. u. 3.

A mágikus mentol

Hazánkban a fodormenta és a borsmenta a legismertebb, de csak ez utóbbi tartalmaz mentolt.

A borsmentát minden földrészen termesztik. Eredetét illetően megoszlanak a vélemények. Nálunk vizet mellett, nyirkos, nedves helyeken található. A borsmenta egész föld feletti részét gyűjtik illóolaj lepárlására. A gyűjtésre legalkalmasabb időszak az, amikor a tövek 50%-a virágzik. A borsmentalevél (*Menthae piperitae folium*) illóolajat és polifenolokat tartalmaz. Illóolájának jellemző

fő alkotórésze a mentol. A mentol jellegzetes szagú, hűsítő vegyület. A bőrön hidegérzetet vált ki. A mentol befolyásolja a nyálkahártya és egyes külső elválasztású (exokrin) mirigyek működését. Fokozza a nyálképződést és az epetermelést, de csökkenti az orr nyálkahár-

tyájának váladéktermelését, a gyomornedv képződését. A mentol és az illóolaj egyéb összetevői enyhe helyi érzéstelenítő hatással, továbbá gyenge görcsoldó és gyulladás-csökkentő tulajdonságokkal is rendelkeznek.

A borsmentalevelekből készített teát, illetőleg gyógyszereket emésztési zavarokban (dyspepsia) használják. A hidegen, kortyonként fogyasztott tea, émelygést, hányingert csökkent, ártalmatlan szer terheseknek.

Az illóolajat és a mentolt a bőrgyógyászatban és a fül-orr-gégészetben használják. A mentolos hintőporok, kenőcsök, szeszes oldatok (0,5-1% mentollal) csökkentik a viszketést (pruritus). A mentolos orrcseppek csökkentik a nyálkahártya-gyulladás következtében fellépő fokozott váladéktermelést, ezért az olajos orrcseppeket náthában (rhinitis), de garatgyulladásban (pharyngitis) és gégegyulladásban (laryngitis) is rendelik. A külsőleg használatra szánt mentolos szeszes oldatok bedörzsölőszerek izomfájdalmakban (myalgia).

A kozmetikai iparban, fogpaszták készítésénél elterjedt hűsítő-, illatosítószer, egyes gyógyszerformák előállításánál pedig ízfedő.

A mentolt tartalmazó készítmények csecsemőknél, kisgyermekeknél az orrcseppek, nyálkahártyák ecsetelésére ellenjavalltak.

FORRÁS: GALENUS



10.
oldal

Csillapítsd az izomláz, húzódás, zúzódás okozta fájdalmaidat, amennyire a természet engedi! **ICY Menthol sporttapasz**

Amíg a tapasz vízbázisú központi magja, a hidrogél mátrix fizikailag hűti a problémás területet, a mentol felszívódva teszi a dolgát. Utóbbi hatóanyaga stimulálja testünk hidegérzékelő sejtjeit, azonnali enyhülést hozva viselőjének.

Nem tartalmaz mesterséges hatóanyagokat, így használata kockázatok nélküli, tetszőlegesen ismételhető. Előzetes jegelést nem igényel, tapadás felületével a helyén marad akár 8 órán át.

Az orvostechnikai eszköz vény nélkül kapható a patikákban. Használata két éves kor alatt nem ajánlott!



Részletek a forgalmazó honlapján:
www.orientaldoctor.hu





CalciTrio®

3 az 1-ben



+



+



**filmtabletta és
pezsgőtabletta
változatban**

A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese.
A GfK HUNGÁRIA 2017. évi közvéleménykutatása alapján.
Kapható a patékában, itmod-kiegészítő, mely nem helyettesíti a
egyes étrendet és az egészséges életmódot. Amennyiben Ön
vérnyomást befolyásoló gyógyszert szed, a készítmény alkalmazása
előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Immedis Pharma Kft.,
1138 Budapest, Deyke G. u. 3.

www.calcitrio.hu



Az erős, egészséges csontokért!

Már megint görcsbe rándult az izmom...

Az izomgörcsök okozta kellemetlenséget sokan ismerik. Ők úgy írják le, mintha egy kést vágtak volna a vádlijukba, a talpukba vagy egyéb helyen lévő izmukba, és az egy pillanat alatt kőkeménnyé vált. Megnyugtató tudni, hogy az esetek döntő többségében mindez ártalmatlan, és léteznek megelőzési lehetőségek.

12.
oldal

A felnőttek több mint harmada szenved az izomgörcsöktől. A sportolók és a kismamák gyakran panaszkodnak arra, hogy görcsbe rándul a lábszáruk vagy a talpuk. A kor előrehaladtával az izomgörcsök egyre gyakoribbá válnak, és a 65 év feletti mintegy fele heti gyakorisággal szembesül az izomgörcs jelentette fájdalommal. Az elsősorban a vádlikat vagy a talpakat érintő izomgörcsök sok esetben éjjel jelentkeznek, megzavarva az alvás nyugalmát.

Miért görcsöl a vádlim?

Nem kizárt, hogy fizikai megerőltetést vagy nagy fizikai igénybevétellel járó sporttevékenységet követően lépnek fel a panaszok. A tapasztalatok alapján a meleg miatti fokozott verejtékezés és a következményes folyadékvesztés tovább ront a helyzeten. A folyadék- és sóháztartás egyensúlya megbillen, mindez a szervezetben található ionok (pl. kálium, magnézium, nátrium, kalcium) egyensúlyi koncentrációinak a meg bomlásához, és az idegek és izmok közötti ingerületátvitel problémáihoz vezethet. Emellett, a B- és D-vitaminok hiánya, illetve az alkoholfogyasztás is az izomgörcsök kiváltói között szerepelhetnek.

Több krónikus betegség kedvezhet az izomgörcsök fel lépésének. A májcirrózisosoknál, a dialízisre szoruló vese betegeknél, a pajzsmirigy-alulműködéses betegeknél, illetve a vénák gyengeségével küzdőknél fokozott az izomgörcsök rizikója.

Számos gyógyszer szedése mellékhatásként vezethet fokozott izomgörcskésztséghez. A vízhajtók, az antidepresszánsok, az ösztrogén hormont tartalmazó patikaszer, a koleszterinszintet csökkentő, ún. sztatínok is vezethetnek izomgörcsökhöz. Erre is gondolni kell, ha az okok után kutatunk!

Az előzők alapján úgy vélik, hogy időskorban az egyoldalú táplálkozás és a várttól elmaradó mértékű folyadékbevitel állhat a panaszok hátterében. Érdemes tehát változatosan táplálkozni, és a rendszeres vízfogyasztásra odafigyelni!

A terhes nőknél különösen gyakran tapasztalt izomgörcsöknek vélhetően hormonális okai lehetnek.

Mit tegyek, hogy megelőzzem az izomgörcsöt?

- A fittség segíthet az izomgörcsök megelőzésében. Az ágyban fekvés és a pihentetés rossz megoldás, a fizikai aktivitás hiánya ugyanis ronthat a helyzeten. Egy erős, edzett izom kevésbé hajlamos az izomgörcsre, mint egy gyenge, elsatnyult.
- Javasolt rendszeresen tornáztatni az izmokat. A neurológusokat tömörítő szakmai szervezetek nyújtógyakorlatok végzését javasolják az izomgörcsök megelőzése céljából.
- Az izomgörcsökre hajlamos sportolóknál nem szabad megelégedezni a bemelegítésről!
- Tartós ülőmunka esetén lazító gyakorlatok segíthetik az izomgörcsök megelőzését.
- A kellő mennyiségű folyadékbevitel (izotóniás sportital, magnéziumban dús ásványvíz, hígított gyümölcslé) hozzájárulhat a fájdalmas izomgörcsök kivédéséhez.
- A megfelelő magnéziumellátottság hozzájárulhat ahhoz, hogy ritkábban lépjenek fel izomgörcsök. A magnéziumot (pl. magnézium-aszpartát, magnézium-citrát, magnézium-karbonát, magnézium-laktát, magnézium-oro-tát, magnézium-oxid) tartalmazó készítmények alkalmazása is javasolható az izomgörcsök megelőzésére. Ezek a készítmények a gyógyszertárakban vény nélkül kaphatók. Magnéziumból 375 mg a felnőttek számára ajánlott napi beviteli referenciaérték. Számos élethelyzetben (pl. terhesség esetén, aktív sportoláskor) azonban ennél nagyobb igénnyel kell kalkulálni.

Segítség, izomgörcsöm van!

- Már kialakult izomgörcs esetén az érintett izom nyújtása segíthet a fájdalom oldásában.
- Meleg párna vagy géltaasak érintett testrészre helyezése, valamint a kíméletes masszázis jótékony hatású lehet.
- Ha az izomgörcsök gyakran visszatérnek, rendkívül fájdalmasak vagy hosszan tartanak, esetleg egyéb panaszokkal (pl. halláskiesés, gyengeségérzés, egyéb testrészekben jelentkező izomgörcsök) együtt lépnek fel, orvosi kivizsgálásra van szükség.



DR. BUDAI LÍVIA PhD
SZAKGYÓGYÁSZ

Magnéziumpótlás **magnerot**[®]

A magnéziumpótlás nagyon fontos minden élethelyzetben.

**Az intenzív
sportolás sok
magnéziumot
igényel.**



**A stressz
magnézium-
vesztéssel
járhat.**

*A jól felszívódó, orotát tartalmú Magnerot megfelelő választás,
mert az orotát szállító-molekulaként bejuttatja
a magnéziumot a sejtekbe.¹*

Magnerot, és célba ér a magnézium!



A Magnerot magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére javasolt,
magnézium-orotát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Többet szeretne megtudni a magnéziumpótlásról? Csatlakozzon hozzánk! www.facebook.com/magnerot

1. Dr. Pappné Csabai Magnéziumpótlás Magnerot. Háziorvos. Kiváló központi Szemle 2015, 26: 26-313-ből ányit, módosított szöveg.
2. Mészárosné Tóth CS. YI szim. 6244/41/14

A Magyar Diabetes Szövetség
ajánlott készítménye

GYÓGYSZERESZET
1011 Budapest, Csömendi út 10. sz. 10.
Tel.: 06 30 700 700 Fax: 06 30 700 700



Dr. Pappné Csabai Magnéziumpótlás
www.magnerot.hu
www.magnerot.hu

getting closer helping better

Magyarországi egészségügyi minisztérium
2010-2014

Egészségügyi
Szakprogram
Szakmai minőség
szertek minőség

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

Csepeg, folyik...

Mi igaz a napi vizeletürítéssel kapcsolatban?

Naponta többször ürítünk vizeletet, anélkül, hogy figyelnénk rá. De vajon mit tudunk erről a veseműködés eredményeképpen bekövetkező, létfontosságú folyamatról?

A vizelet mennyisége arányos a testsúllyal

IGAZ

Általános mérték szerint a vese 1-1,5 liter vizeletet választ ki 24 óra alatt. Mindamellet ez a mennyiség változik (töb-bek közt) a kreatinin aránya szerint a vizeletben, mely pro-tein tükrözi a veseműködést, és mennyisége függ az izom-tömegtől, így a testsúlytól is.

A nők húgyhólyagja kisebb

HAMIS

A férfiak és a nők akkor érzik a vizeleti ingert, amikor a húgyhólyag maximálisan megtelik vizelettel, ami kb. 250 ml-t jelent. A húgyhólyag mérete hasonló mindkét nem esetében. Mégis, a menopauza után van úgy, hogy egyes nőknél a húgyhólyag csak 100 ml vizeletet képes befogad-

ni a szövetek rugalmasságának elvesztése miatt, ami az izomtónus csökkenéséből ered.

A napi tíz alkalommal történő vizeletürítés normális

HAMIS

A napi hétszeri és az éjszakai egyszeri vizeletén túl az orvosok pollakisuriát (nagyon gyakori vizelet) állapítanak meg. Ennek oka a húgyhólyagreceptorok túl nagy reakciókészsége, ami „figyelmezteti” az agyat a vizeletürítés szükségességére. Ezért van az, hogy stresszhelyzetben, pl. vizsga vagy nyilvános szereplés előtt gyakrabban megyünk WC-re. A tünet egyébként a vizeletkiválasztó szervek betegségére is utalhat.

A vizelet-visszatartás káros a húgyhólyagra nézve

IGAZ

A visszatartott vizelet elősegíti a kiválasztószerv-rendszeri fertőzéseket: a baktériumoknak „több idejük van” a szapo-rodásra. A húgyhólyagtájéki fertőzések egyébként antibio-tikumos kezeléssel gyógyíthatók.

De rendszeresen sűrűbben, a kelleténél előbb járni a toa-letre szintén nem helyes. Ez megzavarja a szervezet emlí-tett „figyelmeztetőrendszerét” (a húgyhólyag jelzését az agynak), ami idővel elősegíti a vizeletszivárgást, illetve a képtelenséget a visszatartásra.

FORRÁS: GALENUS

14.
oldal

ROWATINEX®

lágy kapszula

belsőleges oldatos cseppek

- Vese- és húgyvezetékben lévő kö- és kapcsolódó tünetek kezelésére, újbóli képződés gátlására
- Enyhe húgyúti fertőzésre
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt hatás
- Biztonságos, 1954 óta forgalomban
- (Jelenleg) 70 országban használják

Baktericid
Fungicid
Görcsoldó
Gyulladásgátló
Szélfűző

Fájdalomcsillapító
Epe- és húgyúti
panaszokra
irritációt csökkentő

Makrocikl, Fungicid, Fájdalomcsillapító,
gyulladásgátló, vizeletkímélő

ROWATINEX

Az A és B készítmény

Ittmenit

Cimfen

Cineol

Baktericid, görcsoldó, szélfűző, vese- és epekövességre

Hatóanyagok
természetes, tisztított
monoterpének kombinációja

Baktericid
Fertőtlenítő
Fájdalomcsillapító
Szélfűző

Baktericid
Görcsoldó
Epe- és húgyúti
panaszokra

A kapszula károsító hatására,
a cseppek akut panaszok kezelésére

Forrás: ROWA PHARMACEUTICALS LTD.
GENERAL INFORMATION | Rowatinex®

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

Tények a szürke hályogról

A szürke hályog, más néven cataracta, a szem belsejében lévő lencse olyan mértékű elhomályosodását, elszürkülését jelenti, ami már akadályozza, hogy élesen lássunk.

Tudta, hogy...

...a szürke hályog népbetegség?

A 65–75 éves népesség 50%-a, a 75 év felettieknek pedig közel 70%-a szenved szürke hályogtól.

...a szürke hályog a vakság leggyakoribb oka?

Műtét nélkül a szürke hályog minden esetben vaksághoz vezet.

Korábban csak az idősebb (érett) szürke hályog került műtetre, de a korszerű cataractasebészetnek köszönhetően ma már egyáltalán nem szükséges idáig várni, a beteg szemlencsét már korai fázisban el lehet műtétilag távolítani.

...nincs más gyógymód a műtétet kívül?

A szürke hályog kialakulását elkerülni nem lehet, gyógyszerrel nem kezelhető. Egyedüli megoldást az elszürkült szemlencse eltávolítása és korszerű, szövetbarát műlencsével való helyettesítése jelent.

...a leggyakrabban végzett műtét?

A szürkehályog-műtét napjainkra az egyik legbiztonságosabb és egyben legeredményesebb orvosi beavatkozássá vált. Magyarországon évente csaknem 70 000 szürkehályog-műtétet végeznek.

...nincs szükség altatásra, sem injekcióra?

A szürkehályog-műtétet leggyakrabban a legmodernebb ultrahangos technikával végzik, körülbelül 15–20 perces beavatkozás. Sem altatásra, sem injekció adására nincs szükség, a szemet szemcseppel érzéstelenítik, amelynek következtében a páciens fájdalmat nem érez.

...a speciális műlencsék beültetése után már szemüvegre sincs szükség?

A modern műlencséknek köszönhetően a műtéttel nemcsak a szürke hályog által okozott látáscsökkenés szüntethető meg, hanem egyúttal a korábbi fénytörési hibát is korrigálni lehet. Egyfókuszú, többfókuszú, azaz multifokális és tórikus műlencsék beültetésére is van lehetőség, alkalmasságtól függően. Ezek célja, hogy a páciens a mindennapi életében teljesen szemüvegfüggetlen legyen.

...várólista nélkül is elérhető a szürkehályog-műtét?

A szürkehályog-műtétek a Focus Medicalban nem OEP-finanszírozottak, így várólista nincs. Ilyen esetekben a műtét térítésköteles, viszont a vizsgálatot követően akár egy héten belül megtörténhet a műtét.

15.
oldal

focus medical
LEZÁRÁS LÁTÁSVÁLTÓ KÖZPONT

Szabaduljon meg a
SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

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

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

15 000 Ft értékű
kedvezményes vizsgálati kupon
A kupon bemutatásával **25 000 Ft helyett 10 000 Ft-ért** végezzük el a szürkehályog műtétet megelőző alkalmassági szemvizsgálatot.

További információ és bejelentkezés:
06 (1) 450 3333 info@focusmed.hu www.focusmed.hu

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

D-vitamin ősztől tavaszig

A D-vitamin a csontok egészségének biztosításán túl az immunrendszer erősítésében és a daganatok megelőzésében is szerepet kap, ezért mindenkinek javasolt a szedése.

A napfényhiányos hónapok és a D-vitaminban szegény táplálkozás azt eredményezi, hogy szinte mindegyik – magát egyébként egészségesnek mondó – magyar felnőtt D-vitamin-hiányos lesz tél végére! Nem árt időben gondolni a megfelelő D-vitamin-bevitelre!

Sokoldalú D-vitamin

Mára már bebizonyosodott, hogy a megfelelő D-vitamin-ellátottság nem csak az egészséges csontrendszer feltétele. Igazolt, hogy D-vitamin hiányában gyakoribbak a szív- és érrendszeri megbetegedések, a kóros elhízás, az 1-es és 2-es típusú cukorbetegség. Klinikai vizsgálatok sora igazolja, hogy a D-vitamin erősíti az immunrendszert, így szerepet kaphat – többek között – az autoimmun kórképek megelőzésében. Az immunrendszer felvértezésére vezethető vissza az is, hogy megfelelő D-vitamin-ellátottság esetén a szervezet hatékonyabban fel tudja venni a harcot az őszi és télen gyakran támadó légúti kórokozókkal szemben. A D-vitaminnal való megfelelő ellátottság csökkentheti az influenza és a tuberkulózis kialakulásának a kockázatát. Sokan nem is gondolnák, hogy a D-vitamin a rákos megbetegedések megelőzéséhez is hozzájárulhat. Az 1980-as években jelentek meg az első közlemények arról, hogy a daganatok nagyobb előfordulási gyakorisága és az alacsony D-vitamin-szint között kapcsolat van. Később egyre inkább bizonyosságot nyert, hogy az alacsony D-vitamin-szint a bélrendszeri, a tüdőt, a mellét és a húgyhólyagot érintő daganatok kialakulásának kedvezhet.

Vizsgálatok alapján a 40 ng/ml feletti 25-hidroxi-D-vitamin-vérszintek 67%-kal kisebb daganatkockázattal járnak, mint a 20 ng/ml alatti D-vitamin-koncentrációk. Minél magasabb tehát a vérben a D-vitamin mennyisége, annál kisebb az invazív daganatos megbetegedések kialakulásának a valószínűsége.

Baj, ha kevés van belőle

Annak fényében, hogy a D-vitamin a szervezet működésének mennyi területén rendelkezik pozitív élettani hatással, még inkább lesújtók azok a nemzetközi és hazai adatok, amelyek azt mutatják, hogy az emberek szervezetének D-vitamin-szintje túlságosan alacsony. Mindez fokozottan

igaz a napfényhiányos őszi és téli időszakban, amikor a napfény ultraibolya komponensei sem járulnak hozzá a D-vitamin szervezetbeni képződéséhez. Hazai adatok azt mutatják, hogy a magyar lakosság mintegy 95%-a tél végére D-vitamin-hiányos.



Napi 200 NE D-vitamin helyett napi 1000-2000 NE szükséges!

Pótolni kell(ene) tehát azt, ami hiányzik! Hazánkban felnőttekre vonatkozóan jelenleg 5 mikrogramm D-vitamin szerepel ajánlott napi beviteli értéként, ez 200 NE (nemzetközi egység) D-vitamint jelent.

Mint az előzőekben láttuk, a tudomány folyamatos fejlődésének köszönhetően a D-vitamin kedvező hatásait és a hiányállapot jelentette veszélyeket egyre inkább megismerjük. Bebizonyosodott például, hogy legalább napi 700-800 NE D-vitamin bevitel segíthet megelőzni az idősebbek csípőtöréseit. Mindez az optimális napi D-vitamin-bevitelre vonatkozó korábbi irányelvek revízióját is szükségessé teszi. Azaz, indokolt a régebbi ajánlásokban megadott napi beviteli értékeknél nagyobb D-vitamin-bevitel.

Az egészséges felnőttek számára – a nemzetközi kutatások eredményei alapján – a szakmai szervezetek napjainkban – napfényhiányos szezonban – napi 1000-2000 NE D-vitamin-bevitelt tartanak megfelelőnek. Sőt, egyes betegcsoportoknál még ennél magasabb bevitel is indokolt lehet.

Bár zsírolékony vitaminról van szó, a túladagolástól tartókat megnyugtathatja az, hogy a tolerálható felső beviteli szint D-vitaminból napi 100 mikrogrammnál, azaz körülbelül 4000 NE-nél húzható meg.

Útravaló ősze...

Lényeges a rendszeres D-vitamin-bevitelre figyelmet fordítani, és a hűvösebb hónapok beköszöntével a D-vitamin adagolását elkezdni. Azoknak, akik multivitaminos készítményeket szednek, célszerű tájékozódniuk arról, hogy egy adagban mekkora mennyiségű D-vitamin található, tapasztalatok alapján ugyanis a multivitaminok mellett is szükség lehet/van „plusz” D-vitamin-bevitelre.



DR. BUDAI MARIANNA PhD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

D₃vitaminpótlás ***Vitagamma®***



A D-VITAMIN HOZZÁJÁRUL

**a csontok, az izmok
és az immunrendszer
normál működéséhez.¹**

1) EURÓPAI BIZTONSÁG ÉS EGÉRSÉGFEJLESZTÉSI ÜGYPARTNEREK ETN. ÜGYPARTNERE: A D₃ vitamin a csontok és izmok normál működéséhez szükséges. Illetve a gyermekek fejlődéséhez és egészsége érdekében, a felnőttek esetében a csontok és izmok normál működéséhez, az immunrendszer normál működéséhez szükséges.

FIGYELMEZTETÉS: AZ ÉTRENDSZÁMOLÓZÓ KÉSZÍTMÉNY NEM HELYETTESÍTI A KÖZSÉGBEVALÓZOTT, VESZÉLYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉRSÉGES ÉLETMÓDOT. A NAPI AJÁNLOTT Mennyiséget NE LEPJE TÚL. A TERMÉK KÖZSÉGBEVALÓZOTT ÉRTÉKEK TARTALMAZ.

A Magyar Dietetikus Társaság
Elismerésével

WOWO PHARMA KFT.
1023 Budapest, Hódmezővásárhelyi út 14.
Tel: (06) 300 1100 Fax: (06) 300 1101



Információk a termék használatáról
www.vitagamma.hu

getting closer helping better

Magyarországi egészségügyi miniszter
2015.05.01.



Magyarországi Egészségügyi Szakigazgatás

Mag. Min. 144/2015. (2015.05.01.) Korm. rendelettel módosított 14/2012. (IV.16.) NM rendelet

A szemszárazság kezelése

A szemszárazság a szemfelszín és a könny multifaktoriális megbetegedése, mely a szemmel kapcsolatos megbetegedések között az egyik leggyakoribb. Ha nem kezdődik meg időben a megfelelő terápia, a szem szaruhártyáját maradandó károsodás érheti.

18.
oldal

A szemszárazság jellemző tünetei a viszkető, szúró, égő idegentest- vagy homokszemérzés, homályos látás, túlzott fényérzékenység, illetve a szem kivörösödése. Sajnos az esetek nagy részében nem bukkannak a betegség valódi okára, így csak tüneti kezelést lehet alkalmazni, melynek célja a szemfelszín nedvesen tartása és ezáltal a tünetek megszüntetése. A megfelelő szemcsepp kiválasztásához érdemes több szempontot figyelembe venni.

Hatóanyag és koncentráció

A lehetséges hatóanyagok közül a nátrium-hialuronát egyre több figyelmet kap. Több vizet képes megtartani, mint bármely más természetes hatóanyag – akár saját süllyának ezerszeresét. Minden egyes pislogáskor stabil védőréteget képez a szem felszínén. Emellett stimulálja a szem felszínén lévő hámsejtek regenerációját, és elősegítheti a nedvesség hiányában károsodott szemfelszín gyógyulását is. Bizonyítottan kiváló alternatív kezelést nyújt a száraz szem valamennyi tüneteire. A Vizol^s szemcseppek kiemelkedően magas koncentrációban tartalmazzák a nátrium-hialuronát hatóanyagot, így hosszabb ideig tartó nedvesítést biztosítanak. A Vizol^s szemcseppekkel bármilyen típusú szemszárazság sikeresen kezelhető, enyhétől a súlyos fokig. Alkalmazhatók kontaktlencse-használat és allergiás eredetű szemszárazság esetén is, ill. szemsebészeti kezelések után kiegészítő kezelésként. A 0,21%-os koncentrációjú változat ideális mindennapi használatra, enyhe szemszárazság esetén. A 0,4%-os változat éjszakai használatra és súlyos mértékű szemszárazság esetén ajánlott.

Tartósítószer-tartalom

A piacon található készítmények többségére jellemző, hogy tartósítószer-tartalmaznak. A Vizol^s szemcseppek azonban tartósítószer-mentesek, használatuk teljesen biztonságos, még tartós alkalmazás esetén is. A speciális – ezüstionos – szűrőt tartalmazó csepegtető technológiának köszönhetően a flakonban lévő folyadék a felbontást követően is steril marad 6 hónapig anélkül, hogy hűtést igényelne.

**A KÉPERNYŐT FIGYELŐ
SZEMEK TÁMOGATÓJA**

vizol^s
szemcseppek
WWW.VIZOL.S.HU



- **kiváló minőségű, természetes hatóanyag (nátrium-hialuronát)**
- **hűtést nem igényel**
- **6 hónapig felhasználható felbontás után**
- **tartósítószer-mentes formula**
- **akár 6 hónapig elég egyetlen flakon**
- **alkalmazható kontaktlencsével**

EP
kártyára

350
csepp



Kapható a patikákban és a gyógynövény szaküzletekben.

Penta
Pharma

Orvostudományi és
Fertőtisztasági
Penta Pharma Kft.

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

TANÚSÍTOTT MINŐSÉG



A Magyar Élelmiszerlánc- és Minőségügyi Hivatal (NEMESZ) által tanúsított minőségű termék, amely megfelel a Magyar Élelmiszerlánc- és Minőségügyi Hivatal (NEMESZ) által meghatározott követelményeknek.

BioCo®

120 db
MEGAPACK



Porc & Izom Csont Komplex

ízületi betegségekben
szenvedők számára

filmtabletta

MINDEN PORCIKÁM ÉLVEZI A MOZGÁST

GLÜKOZAMIN | D-VITAMIN | C-VITAMIN | KOLLAGÉN
MANGÁN | KALCIUM | MSM | CINK | RÉZ

- sportolóknak, túlsúlyos személyeknek
- idősebb korban lévők számára
- folyamatos álló illetve nehéz fizikai munkát végzők számára, akiknek szorzata, csontrendszere és ízületei fokozott terhelésnek vannak kitéve



BIOCO.HU

Magyar Élelmiszerlánc- és Minőségügyi Hivatal (NEMESZ) által tanúsított minőségű termék, amely megfelel a Magyar Élelmiszerlánc- és Minőségügyi Hivatal (NEMESZ) által meghatározott követelményeknek.

Védje szíve egészségét!

A szív világnapja:
2019. szeptember 30.

GRALMA

GRÁNATALMA-kivonat
étrend-kiegészítő kapszula

Polifenol és vitamin hatóanyagai kedvező hatást fejthetnek ki szívének egészségére.

Antioxidáns összetevői védik a szívet, az erek sejtjeit, a folsav a vérképzést segíti.

-20% ÁRCSÖKÖLT

Összetevők:
GRÁNATALMA
szőlőmag és -héj kivonatai;
rezveratrol, folsav,
lecitin és C-vitamin

Kapható patikákban, bioboltokban.
Tel: 06-30-2120-155, pharma.orte.hu

biomed® *Ötthon a természetben®*

ROZMARING krém FORTE

Fáradt és sajgó testrészek masszírozására.
Megnövelt hatóanyag tartalom + erdei fenyő illóolaj.

NYERJEN LE HAVI FIZETÉST!

Főnyeremény: 197.500 Ft!
(bankkártyára feltöltve)
További nyeremények:
3 db 10.000 Ft értékű
Biomed ajándékcsepp

A nyereményekről azonnal a honlapunkon, Facebookon és a biomed.hu oldalon értesítjük a résztvevőket. A nyeremények kifizetése a nyertesek által megadott címre történik. A nyeremények kifizetése a nyertesek által megadott címre történik. A nyeremények kifizetése a nyertesek által megadott címre történik.

810 Ft/db

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény szakszövetkezetekben, drogériákban, Tria, Herbolás, Herbolás Med, J. Herbolás.

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

Lansinoh anyatejtároló zacskó

Fizetett hirdetés

A Lansinoh mellszívókkal közvetlenül az orvosi sterilítású anyatejtároló zacskóba fejthetsz. Nincs felesleges öntögetés és mosogatás. Az anyatej egyetlen cseppje semvész kárba!

Kiemelkedő minőség akciós áron!
Keress a Rossmann, dm üzletekben, Brendon Babaáruházakban, bababoltokban, gyógyszertárakban!

f Lansinoh Magyarország, www.lansinoh.hu

Év Terméke Díjat nyert a CalciTrio

Fizetett hirdetés

Komoly elismerésben részesült a CalciTrio 3 az 1-ben pezsgőtabletta: elnyerte az „Év Terméke Díj 2017” címet.

A CalciTrio különlegessége, hogy kalcium mellett D- és K₂-vitamint is tartalmaz. Ezek együtt szükségessé ahhoz, hogy a kalcium hatékonyabban beépüljön csontjainkba. A D-vitamin segíti a kalcium felszívódását, a K₂-vitamin pedig a beépülését. Ajánlott ára: 1499 Ft (75 Ft/db)

A CalciTrio a kalciumos pezsgőtabletta kategória győztese. A GfK Hungária 2000 fős közvélemény-kutatása alapján. Étrend-kiegészítő.

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJEI

Stannah

www.stannah.hu

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

ÚJ

gsk

5 ELŐNY

1 RÖGZÍTŐBEN



- ✓ erős, egész napos tartás
- ✓ segít védekezni a beszoruló ételmaradékok ellen
- ✓ 38%-kal erősebb harapás*
- ✓ segít megelőzni a fogínyirritációt
- ✓ segít frissíteni a leheletet

*Húzóerő-műfogSORRÖGZÍTŐ technológia nélkül. 100% erősebb, klinikai tesztelés alapján.
 GSK Hungary Consumer R&D, 1124 Budapest, Császár u. 33. Tel.: 225-5830 • www.gsk.hu
 CH/10/COREGA/0032/10 • Előzetes dátum: 10/06/2010
 A csomagolás felbontása vagy engedélyezett használatát a GSK vállalkozásért.

Milyen gyógyszert szedjek hasmenésre?

A hasmenés tüneteinek enyhítésére számos gyógyszer közül választhatunk, melyek többsége vény nélkül kapható a patikákban. Mik lehetnek a hasmenés okai? Mikor milyen gyógyszert válasszunk? Erre keressük választ mostani cikkünkben!

22.
oldal

Hasmenés alatt azt értjük, amikor valakinek egy nap alatt háromnál többször van a megszokott-nál hígabb széklete. A hasmenésnek **számos oka** lehet. Okozhatja fertőzés – például vírus vagy baktérium –, ami sok esetben utazás során, rossz higiéniai körülmények között vagy fertőzést hordozó személlyel való kontaktus révén alakul ki. Ugyancsak hasmenést okozhatnak romlott élelmiszerek, gombák méreganyagai, illetve bizonyos hashajtó hatású gyógyszerek is. Gyakran antibiotikus terápia kísérőjeként alakul ki hasmenés, ilyenkor ugyanis az alkalmazott antibiotikum nemcsak a kórokozó baktériumokat, hanem részben a bélflóra hasznos baktériumait is elpusztítja. A hasmenés hátterében emésztési, felszívódási zavar is állhat, ide sorolható például a laktóz- vagy a fruktóztolerancia, illetve az epe és a hasnyálmirigy működési zavarai. Továbbá szintén hasmenést eredményezhetnek a bélrendszer különböző gyulladásos megbetegedései, illetve fokozott érzékenysége is.

A hasmenés eredetének ismerete a választott terápia szempontjából jelentőséggel bír. A forgalomban levő, patikában kapható hasfogó készítmények hatóanyagai különböző módokon fejtik ki hatásukat, így javallatuk is a hasmenés különböző eredetű formáinak megfelelően más és más. Mivel ezek a készítmények jobbra vény nélkül kaphatók a gyógyszertárakban, a gyógyszerválasztás joga a betegre helyeződik. A továbbiakban e választás megkönnyítését célozzuk meg, és bemutatjuk, hogy melyik típusú hasfogó készítményt mikor érdemes alkalmazni.

Általános terápia

Bármilyen eredetű hasmenésről is legyen szó, a kezelésnek mindig része kell hogy legyen a folyadék- és sópótlás. Hasmenés során a szervezet nagy mennyiségben veszít vizet és ionokat, ami különösen csecsemők, kisgyermek, idős és legyengült egészségi állapotú egyének esetén jelent kockázatot, akár életveszélyt is! Ne feledkezzünk meg tehát a rendszeres folyadékfogyasztásról! Minden esetben fontos

az étrendre is odafigyelni: kerüljük a nehéz, megterhelő, zsíros vagy sok cukrot tartalmazó ételeket! Könnyű ételek, joghurt, sós ropi, zöldségek, alma, banán fogyasztása javasolt.

PROBIOTIKUMOK

A bélflóra helyreállítását célzó, **antibiotikum-rezisztens baktériumokat** tartalmazó készítmények alkalmazása kifejezetten antibiotikum okozta hasmenés, valamint fertőzőes eredetű (például utazási) hasmenés esetén indokolt. A készítményeket megelőzés céljából is használhatjuk. A termék kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy azt gyermek vagy felnőtt fogja használni! Kérdezzük meg a gyógyszerésztől, hogy az adott termék hány éves kortól használható, illetve kisgyerekek esetén inkább az oldat vagy a por formát válasszuk!

Szedése az antibiotikummal lehetőleg ne egy időben, hanem 1-2 óra eltéréssel történjen!

ADSZORBENSEK

Ebbe a kategóriába az **aktív szén**, illetve a **dioszmektit** tartalmazó készítmények sorolhatók. Alkalmazásuk különösen fertőzés vagy mérgezés (például gyomorrontás) okozta hasmenés esetén indokolt! **Ezek a hatóanyagok megkötik a hasmenést okozó méreganyagokat, és gátolják azok felszívódását.**

Mivel képesek bizonyos gyógyszerhatóanyagokat is megkötni, ezért ne szedjük más gyógyszerrel egy időben, teljen el egy-két óra a bevételek között.

Az aktív szén-tartalmú készítmények a székletet sötétre színezik!

ADSZTRINGENSEK

Az ebbe a csoportba tartozó hatóanyagok – **bizmutsók és cserzőanyagok** – „összehúzó” hatásúak: csökkentik a bél fal érzékenységét, a bélnedv kiválasztását, valamint a méreganyagok felszívódását. Alkalmazásuk fertőzőes, mérgezőes eredetű, valamint emésztési zavarok esetén javasolt! Hasonlóan az adszorbensekhez, ezeket a készítményeket se használjuk más gyógyszerekkel egy időben: bevitelük között 1-2 óra teljen el!

BÉLMOZGÁST CSÖKKENTŐ SZEREK

A **loperamid** tartalmú készítmények sorolhatók ide, melyek a bélsatorna ritmikus összehúzódását, a béltartalom



gyors továbbítódását csökkentik. Különböző heveny és hosszabb ideje fennálló hasmenés tüneti kezelésére ajánlottak, azonban ne alkalmazzuk őket fertőzés vagy mérgezés okozta hasmenés esetén (mert lassítják a kórokozók kiürülését a szervezetből). Ugyancsak nem használhatók székre-

kedés, bélelzáródás vagy magas lázzal és véres széklettel járó hasmenés esetén, valamint 6 éves kor alatt!

TÚLZOTT BÉLNEDV-KIVÁLASZTÁST CSÖKKENTŐ SZEREK

Viszonylag új gyógyszernek minősül a **racekadotril**t tartalmazó készítmény, amely vény nélkül csak felnőtteknek javasoltan kapható. Különböző típusú hasmenések esetén alkalmazható: csökkenti a bélnedv túlzott mértékű kiválasztódását, és ezáltal a fokozott folyadékvesztést.

Antibiotikum-kezelés okozta hasmenés esetén, illetve bizonyos vérnyomáscsökkentő gyógyszerekkel (ACE-gátlók) való együttes alkalmazása nem javasolt!

Bármely gyógyszer mellett döntünk, érdemes megkérdeznünk gyógyszerészünk véleményét is! Ha a tünetek nem enyhülnek 2-3 nap alatt, ha láz, hasi fájdalom vagy hányás jelentkezik, továbbá csecsemők és kisgyermekek hasmenése, illetve terhesség esetén feltétlenül keressünk fel orvost!

Nem mindegy, hogy milyen típusú hasmenésünk van, ezért az sem mindegy, hogy mit veszünk be annak legyőzésére.



DR. CSÁBI JÓZSEF, PhD
GYÓGYSZERÉSZ-KÖZGAZDÁSZ

23.
oldal

00... Csak ne...
00... Csak ne most!
00... Csak ne...
00... Csak ne most!

smectaGo

Diámenekit 3 g

Segít megszüntetni és kezelni a hasmenést!

A Smecta Go bevételeire kész szuszpenzió, 8 éven felüli gyerekeknek és felnőtteknek:

- Egyenesen a probléma gyökerénél hat, segít eltávolítani a toxinokat és a kórokozókat.
- Természetes bevona tulajdonságának köszönhetően segít helyrehozni a bélnyálkahártya károsodását.

Patient Pharma Magyarország Rt. 1025 Budapest, Csákos utca 83-84. 14. l. • +36 1 345 5900 • Szuszpenzió készítmény vény nélkül kapható, orvostechnikai eszköz.
*Kisgyermek hasmenése kórokozókra csak felbontásuk javára, SAG-TA/HU/1808/03, Lejárati dátum: 2019. 08. 14.

IPSEN

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

Vessen véget a műfogsorproblémáknak! Itt a megoldás.
Gondtalan élet műfogsorral?
Igen, lehetséges!

Egyedülálló garanciák!

Magyarországon a felmérések szerint minden tízedik embernek teljes fogpótlásra van szüksége. A legnépszerűbb eljárás a teljes kivethető műfogsor készítése. Azonban sokaknak orális problémát okoz a folyton mozgó protézis, beszégetés során szinte kiakadnak, ráadásul az étekzár sem megy zavartalanul.

Létezik gyors, fájdalommentes és hosszú távú megoldás a műfogsorproblémákra!

Kifejezetten a teljes kivethető fogpótlások stabilizálására fejlesztettek ki egy olyan eljárást, amelyet Nyugat-Európában már évtizedek óta alkalmaznak és úgy 8-9 éve Magyarországon is megjelent.

És az eljárás az extra vékony titán implantátumokkal történő protézisrögzítés, mely egyszerű és rendkívül hatékony!

Egy fájdalommentes kezelés során, az első fogsor rögzítése esetén 4 darab, felső fogsor esetén 6 darab extra vékony titán csavart helyezünk be az állcsontba, az íny felvágása nélkül. A titán biológiailag semleges, így nem vált ki allergiás reakciót, sőt 3 hónap alatt a csontszövetek rándódnak a felszínére! A műfogsor rögzítésénél a protézisbe beépített gumigyűrűn páciensek gondoskodnak, melyek az implantátum gömb formájú végére pattannak rá. Amennyiben a meglévő műfogsor megfelelő minőségű, nem kell újat készíteni. Az egyes kezelési fázisok között továbbra is használható lesz a protézis. Egy percre sem marad fogor nélkül!

A kezelés után a műfogsorral kapcsolatos problémák megszűnnek. Többé nem kell attól félnie, hogy evés, beszéd vagy akár sportolás közben kellemetlen helyzetbe hozza a fogszora.

Bizza magát specialistáral!

7 éve, az országban elsőként hoztuk létre a Fixfogor® Protézisrögzítési specializálódott rendelőkét, hogy végre legyen egy hely, ahol a műfogsor-szerők is valódi megoldást kaphatnak problémáikra. Már több mint 3500 páciens számára adottuk vissza műfogsoruk stabilitását.

A Fixfogor® Protézisrögzítési eljárással Önnek is lehet stabil, erős műfogsorral!

Kérje ingyenes tájékoztatónkat a (06 1) 9000-654-es számon, vagy a www.mufofgsorrogzites.hu oldalon!

Várjuk Magyarország első, kizárólag műfogsorrögzítésre szakosodott rendelőjében!

Fixfogor® Rendelő
 Budapest, XIII., Kádár u. 9-11.
 Kecskemét, Temes tér 10.

Telefon: (06 1) 9000-654
 E-mail: info@mufofgsorrogzites.hu
www.mufofgsorrogzites.hu

„Korábban a szájam elé kellett a kezem, nem mertem meg jó ételekhez és azóta sem tudom normálisan. A kezeléskor orvosok állították meg a kezemet.”
 – Szilvási Zoltán

Három kívánság – mesebeli torta hozzáadott cukor nélkül

A Nándori cukrászda hozzáadott cukor nélkül készült édessége nyerte a Magyarország Cukormentes Tortája versenyt, amelyet az Egy Csepp Figyelem Alapítvány minden évben a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestületével együtt hirdet meg. A **„Három kívánság”** torta győzelmét az Országházban jelentették be a Magyarország Tortájával és az augusztus 20-i ünnepi programok ismertetésével együtt. A sütemény háziassz jelle



gű alkotás, nem tartalmaz hozzáadott cukrot és gabonalisztet. Három domináns összetevője a chiamagos-diós mandulapiskóta, a meggy és a darabos túró, amely igazi magyar különlegességnek számít. A „Három kívánság” frissességét a pikáns citromlé fokozza, míg a tetejét édes „habfelhő” borítja. Alacsony szénhidráttartalmú, a kiegyensúlyozott étrendbe illeszthető, könnyű finomság: egy szelet 12,9 g szénhidrátot és 242 kcal-t tartalmaz. A vizsgálatokat a Wessling Hungary Kft., független élelmiszer-vizsgáló laboratórium végezte. A versenyben a cukrászok a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által jóváhagyott alapanyaglistából válogathattak.

A Magyarország Tortája a „Komáromi kisleány” lett, melyet a Jánoska cukrászda alkotott meg.

A két győztes tortát augusztus 18-tól az ország számos cukrászdájában árúsítják, de először a Magyar Ízek Utcáján kóstolhatták meg a látogatók.

A Magyarország Cukormentes Tortája verseny győztes cukrásza egy Kenwood professzionális robotgépet nyert. A magyar fejlesztésű Dcont® vércukormérő készülékeket gyártó 77 Elektronika Kft., mely a programot kezdetektől támogatja, különdíjat ajánlott fel az Édességlabor számára a „Csipkerózsza” elnevezésű kreációjáért.

A program részeként az Egy Csepp Figyelem Alapítvány meghirdette a **Magyarország Cukormentes Tortája házi-versenyt** is, melyre nem szakképzett cukrászok és háziasszonyok nevezhetnek. A fődíj egy Kenwood robotgép, a Dcont® okos vércukormérők hazai fejlesztője és gyártója, a 77 Elektronika Kft. különdíját a legkreatívabb recept megalkotója kapja. A Diabess-Györgytea ajándécsomagját viheti haza annak a tortának a megalkotója, aki valamely gyógynövény felhasználásával készíti színvonalas édességet.

Nevezés szeptember 16-ig!

További információ: www.egycseppfigyelem.hu



HAPPY TEDDY *csak természetesen*

FIZETETT HIRDETÉS

Tudtad? A testünk legnagyobb érzékszerve a bőr, és egyben a szervezet elsődleges védelmi vonala. Feladata sokrétű: véd a külvilág behatásaitól, sérülésektől, kiszáradástól, fertőzésektől, többek között a mérgező anyagoktól. Babáknál, kisgyermekeknél lényegesen vékonyabb, érzékenyebb és kevésbé ellenálló. A bőrön keresztül felszívódó mérgező anyagok közvetlenül a véráramba jutnak. A gyermekkori bőrbetegségeknél sok esetben nem is tudjuk mi a probléma forrása. Első körben érdemes a háztartásban körülnézni: Mit eszünk? Milyen tisztítószeret, illetve milyen kozmetikumokat használunk?

A Happy Teddy termékcsalád a tudatos szülők választása. Termékeink nem tartalmaznak SLS-t, szilikont, hozzáadott parabént, színezéket, kólaajszármazékot. Természetes összetevőkből készülnek, mint például argánolaj, aloe vera, kamilla, fekete nadálytő, urea shea vaj, vitaminok, stb. (lásd a címkéken). Termékcsaládunk megoldást nyújthat extra érzékeny bőrű gyermekek, akár kamaszok, felnőttek számára is. Kiváló magyar termékek, melyek csökkenthetik a pikkelysömörrel, ekcémával, különböző bőrproblémákkal

küzdők tüneteit és az ezzel járó kellemetlenségeket, mint például a viszketés, vakarózás, kipirosodás, hideg, illetve meleg allergia, pelenka kiütés. Ezek a tünetek megnehezítik a gyermekek és a felnőttek mindennapjait. A Happy Teddy termékekben lévő természetes hatóanyagok mindegyike bőrregeneráló, gyulladáscsökkentő és bőryugtató hatású. Sajnos ha szeptember, akkor nyakig benne vagyunk az allergiás időszakban. A pollenek mindennapos lemosásához használjunk természetes kozmetikumot.

Ha Neked is fontos, hogy gyermeked nyugodtan, önfeledten élje mindennapjait, akkor keresd a macis termékeket, keresd a Happy Teddy-t. Termékeink már EP Kártyára is kaphatóak, gyógyszertárakban, bio és natura boltokban egyaránt.

Dorogi Irén

www.gondosanya.hu

A gondoskodás az alapoknál, a minőség az alapanyagoknál kezdődik!

természetesen

PRÓBÁLD KI MOST!

TEL.: 06 70 315 32 39 **www.happyteddy.hu**

ROVARCSÍPÉS? NEM VISZKET!

Fizetett hirdetés

bite away: koncentrált hő gombnyomásra
THERMOSTIFT

26.
oldal

SOS segítség rovarcsípés esetén – vegyi anyagoktól mentesen a viszketés, duzzanat és fájdalom ellen.

A rovarcsípés nagyon kellemetlen és sokszor fájdalmas. A bőr viszket, a szövetek megduzzadnak és ez fáj. A kenőcsök és hűsítő zselék gyakran nincsenek éppen kéznél vagy nem hatnak elég tartósan, így megkezdődik a viszketés-vakarás ördögi köre.



A koncentrált hőhatás révén a rovarcsípések egy egészen más típusú kezelése válik lehetővé a **bite away thermostift** orvostechnikai eszközzel: a kerámia érintkező felületet a csípésre helyezve gombnyomást követően a felület néhány másodpercre (3-6) 51°C-ra melegszik. A kezelés után a gyulladásos reakció enyhül, ezáltal csökkennek a csípés okozta kellemetlen következmények.^{1,2}

Az orvos javaslata

Prof. Dr. Marcus Maurer³, a berlini Charité egyetem dermatológia és allergológia professzora szerint a „koncentrált hőterápia hatásosan csökkentheti a rovarcsípések által okozott tüneteket. Az érintett bőrfelület gyors felmelegítésével a gyulladásos reakciók alkalmával a szövetek által kiválasztott közvetítő anyagok és lebontó enzimek átalakulnak, a rovarméreg ezáltal lényegében hatástalanítva lesz.”

bite away – családoknak, allergiásoknak és a szabadban aktívoknak

Mindegy, hogy hol vagyunk: gyerekekkel kirándulás közben, biciklitúrán, esetleg víz körül, munkában vagy szabadságon – rovarcsípés esetén a legfontosabb, hogy a kellemetlen következményeken mielőbb enyhítsünk.

A **bite away thermostift** társunk lehet ebben: elfér bármilyen hátizsákban, munka- vagy védőruházatban, kistáskában.

Forrás:

¹ Müller C, Großjohann B, Fischer L. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology 2011; 4: 191-196

² Schlippe G, Voss W, Brenni LC. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology 2013; 6: 163-166 Seite 3

³ Experteninterview Prof. Dr. Marcus Maurer, Professor für Dermatologie und Allergologie an der Charité



Viszketés ellen hőterápiával!

Egy új, szabadalmaztatott **thermostift** enyhíti a csípések következményein.

Szúnyogok nyári estén?

Ki ne szeretne meleg nyári estén kiülni a teraszra, romantikus sötét tenni a szabadban vagy vízparton időzni? Sokszor azonban a szúnyogokkal kénytelen társaságunk akad. A vérszívók a legjobb hangulatot is képesek tönkretenni.

Azonnal használható

A szúnyogok, méhek, darazsak, bögyök csípését követi az okozott viszketés, fájdalom és duzzanat. Ezek a szervezet tipikus reakciói „rovarjámadás” esetén. Ha viszont a szúrás helyét azonnal kezelésbe vesszük, csökkenthetjük a tüneteket.



Ehhez csak egy állandó, azonnal bevethető kísérőtársra, a **bite away thermostift**re van szükségünk.

Gyors segítség

A hatását koncentrált hőhatás révén, vegyi anyagoktól mentesen kifejtő **bite away thermostift** egy bőrgyógyászatiilag tesztelt, szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz. Rovarcsípést követő azonnali alkalmazással a tünetek sok esetben teljes mértékben megelőzhetők – egy gombnyomás a gyors segítség! Az elemekkel működő készülék enyhíti a rovarcsípések okozta viszketést és fájdalmat.

bite away
THERMOSTIFT

Fizetett hirdetés

Rovarcsípés? Viszketés nélkül!



rovarcsípések
VEGYI
ANYAGOKTÓL
MENTES
kezelés

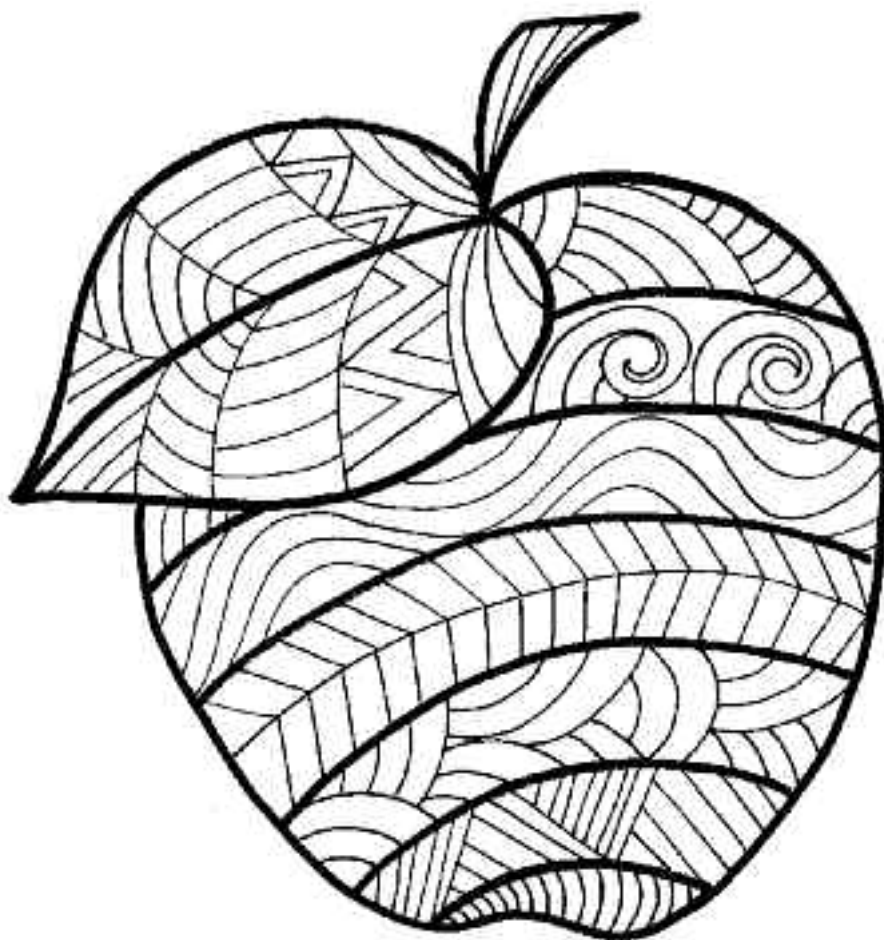
ALLERGIÁSOK
és
VÁRÁNDÓSOK
is használhatják

A **bite away thermostift** gyorsan és hatékonyan enyhíti a rovarcsípés utáni tüneteket:

- ✓ **VISZKETÉST**
- ✓ **FÁJDALMAT**
- ✓ **DUZZANATOT**

A **bite away thermostift** egy szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz. Kérje a termékben leírtak szerinti használati útmutatót.
E-mail: info@biteaway.hu, Tel.: +361 320 2065
www.biteaway.net
© 2014 Bite Away Kft. 0 200 11

Made in Germany



Kreatív kifestő mindenkinek

Kikapcsolódní, stresszt oldani, alkotni és csak úgy... Önnek is jár egy kis nyugalom, adjon teret fantáziájának, és fesse ki a rajtot elképzelése szerint. Ha beküldi a képet vagy annak fotóját a szerkesztőségbe vagy a Patika Magazin Facebook-oldalára: (www.facebook.com/patikamagazin), akkor feltesszük oda az ön által megadott információkkal (név, e-mail-cím stb.).

*A holdvilág ezüstben Vénuszt viszi táncba,
mirtuszt, vörös virágot viszek be a házba,
szeptember illata mustban, almában érződik,
nappal még nyár nevet,
de az est hűvösen végződik.*

DÉZSY-VÉSZABÓ NOÉMI