

**PATIKA**

GALENUS KIADÓ, A GYÓGYSZERÉSZEK KIADÓJA

**Magazi**

XXIII. évfolyam 11. szám 2018. november

Egészségügyi ismeretek

A GYÓGYSZERÉSZEK AJÁNLÁSÁVAL

*A kézmosás*

**Megfázás  
és nátha**

**Az előnyökről**

Beszélgetés Hadas Krisztával

# PERIÓDUSOKBAN ÉLEM AZ ÉLETEMET

A magazint  
gyógyszertárunk  
vásárolta meg önnek



# FELELŐSEN MAGADÉRT

A női egészség védelméért

Felelős magadért

## 12 lépés a női egészségért



### FELELŐSSÉGTELJES GONDOSKODÁS MAGUNKRÓL TE MENNYIRE VAGY FELELŐSSÉGTELJES?

1. Felelősség – a lelke/lelked jelszava? – Figyelsz meg saját magad!
2. Szansz – idő naponta magadra? – Szerepel a saját naplórodban?
3. Magatartás – minden, ha rólad van szó? – Légy először te önélelkes!
4. Tudás – hogy minden megteszed? – Légy jól informált!
5. Hívások – az információid? – Tapasztald megfélelmet forrásaid!
6. Amikor a lehetőséged? – Tudd, hogy a döntés a tied!
7. Segíts, hogy a szakember a számodra legjobb módon segítsen!
8. Magyarázd a szakembereknek? – Válassz olyan nőgyógyász, akiben megbírsz!
9. Amikor az egészségügyi ellátás? – Mely elvárásokodokat!
10. Előre gondold, amit mond a szakember? – Ha úgy érzed, légy másodszereplő!
11. Típusod, hogy nézel ki van? – Válasz fel a problémáidat!
12. Pont kié a történelem? – Tudd, nem vagy egyedül a problémáddal!

## Nőiségünk és egészségünk a saját felelősségünk

Nőként számos szerepet élünk meg a mindennapokban. Helyt kell állnunk anyaként, feleségként, társként, kollégaként. De mi történik akkor, ha velünk lesz valami baj, ha minket ér valami betegség? Ki veszi majd át a gondoskodó „örangyal” szerepét? És milyen mintát kapnak szeretteink, ha mi magunk nem figyelünk az egészségünkre? Gyakran tapasztaljuk azt, hogy minden másra igyekszünk időt szakítani, csak önmagunkra, „a nőre” nem. Pedig a felelősségteljes nőiség egyik fontos eleme, hogy figyeljünk oda magunkra és testünk jelzéseire. Ha pedig problémát észlelünk, akkor a legmegbízhatóbb forrásokból táplálkozzunk. A Felelősen Magadért Egyesület, vagyis a FEME célja egy olyan fórum, közösség létrehozása, ahol a nőiséget és a női egészséget érintő

témák nem számítanak tabunak, ahol hiteles információ-hoz jutnak az érdeklődők, és ahol a női élet több generációt átívelő kérdéseiről őszinte, szakmai kommunikáció érhető el. A FEME alapító tagjai – Jaksity Katalin elnök, Baka Zsuzsanna ügyvezető elnök, Dr. Katona Renáta szülész-nőgyógyász, Dr. Kenessey Andrea belgyógyász szakorvos, Dr. Cseréklye Andrea szexuálterapeuta, Dr. Rangos Katalin újságíró, Városi Ágnes könyvelő, és több magánszemély – eldöntötték, hogy összefognak, és arra használják ismertségüket, befolyásukat és szakmai tudásukat, hogy minél több nőtársuk figyelmét felkeltse és segítsenek nekik, hiszen nincsenek egyedül a problémáikkal. A tagok saját példájukkal, saját élettörténetükkel, vagy éppen saját betegségükkel igyekeznek erőt adni nőtársaiknak. Mert ők már tudják, hogy az egészségtudatosság a női lét alapja.

Az Egyesületről bővebb információk a FEME Facebook oldalán és a [www.feme.hu](http://www.feme.hu) honlapon!



Jaksity  
Katalin

Dr. Cseréklye  
Andrea

Dr. Katona  
Renáta

Dr. Kenessey  
Andrea

Baka  
Zsuzsanna

Dr. Rangos  
Katalin

Városi  
Ágnes



# A GYÓGYSZERTÁR: bizalmas légkör

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

## Nyílt levél az Olvasóhoz!

Szerintem az embereket a halálukkal ismerjük meg igazán.

Ha például egy betegség miatt az ahhoz vezető út tudatossá válhat:

- Hogyan készülök fel rá?
- Hogyan készítem fel erre a roko-  
naimat?
- Hogyan búcsúzom az ismerőseim-  
től?
- Békét intek-e a haragosaimnak?
- Lerendezem-e jogi, örökösödési  
ügyeimet?

A másik eset a hirtelen halál, ami-  
kor erre nincs idő és mód felkészülni.  
Az, hogy ilyenkor mit hagyok hátra, az  
életem fonala mely pillanatban szakad  
szét, az valós képet ad a mindennap-  
jaimról. Otthon a rendben tartott lakás-  
ról vagy az éktelen rendetlenségről,  
a munkahelyen a fiókban eldugott  
munkákról vagy a takargatott ügyekről.

Fény derül arra is, hogy hány elvar-  
ratlan szálon futott az életem, évtizedes  
befejezetlen mondatokkal, az irigység,  
a harag csónakjában eckelve.

Ezeket a negatív érzelmeket, lezá-  
ratlan ügyeket, nyugtalanító feszültsé-  
geket nem szabad elvinnünk magunk-  
kal, rendezzük le, amíg még lehetősé-  
günk van rá.

*Dr. Szarvasházi Judit*

Dr. Szarvasházi Judit  
főszerkesztő-gyógyszerész



## TARTALOMBÓL

Beszélgetés Hadas Krisztával .....	4
Natúr antibiotikumok? .....	8
Ránk tör az álmoság? .....	8
A kézmosás .....	10
Vigyázzon az orrára! .....	10
Megfázás és nátha .....	12
Vashiányos európaiak? .....	12
Éjszakai, hajnali felébredések? .....	14
Ezt tudni kell a vizeletről! .....	14
A merevedési zavar és a vérnyomás .....	16
Fáradékony, fulladás és köhögés .....	22
A hideg legyengíti az immunrendszert? .....	24
A kiváló króm .....	26
„Meghíztam a nyáron...” .....	28
Ugye az én gyermekem nem drogozik? .....	30
Az előnyökről .....	34

**Kérje ingyenesen  
gyógyszerészétől!**



3.  
oldal

**PATIKA Magazin** Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat;  
honlap: [www.patikamagazin.hu](http://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  
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  
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:** 178 777  
Gyártás: 2018. október • ISSN 1416-4671 • Minden jog fenntartva! • **Terjesztés:** ingyenesen a gyógyszerértárakban • Megjelenik minden hónap első napjaiban a gyógyszerértárakban.



# Beszélgetés Hadas Krisztával

## Periódusokban élem az életemet

**Objektív, Frei Dosszié, Napló, Mokka, Forró nyomon, Jön a baba, Keresem a családom. Csak néhány azon tévéműsorok közül, amelyeknek Hadas Kriszta volt a szerkesztője, riportere, főszerkesztője vagy éppen műsorvezetője. Az Egy tökéletlen anya naplója című könyve után most írja a következőt Anyasors címmel. A tőle megszokott őszinteséggel beszél a munkájáról, az életéről, önmagáról.**

4.  
oldal

A Színház- és Filmművészeti Egyetemen végeztem tévés rendező szakon. Már húszévesen írtam, 23 évesen a Magyar Rádióban, aztán a Magyar Televízióban dolgoztam, az akkori friss generációnak voltam a tagja. Amikor indultak a kereskedelmi tévék, mi voltunk az a szerencsés generáció, akiket beszippantott ez az újdonság, és így bizonyos lehetőségeink voltak. Mi nem akkor kezdtük a szakmát, jártunk már külföldre, volt már néhány év szakmai tapasztalat mögöttünk, úgy gondoltuk, hogy miénk a világ. Sokáig a miénk volt.

• **Évek óta tanítasz a Metropolitan Egyetemen. Hol könnyebb a „tanítás” hivatását gyakorolni? A diákoknál vagy otthon?**

Otthon, a családban senki nem hallgat rám. Ezt felejtjük is el. A lányom is szakmabeli, miután az egész gyerekkorát stúdiókban élte le. Sokáig voltam gyermekét egyedül nevelő anya, a leckéit a különböző szerkesztőségekben, stúdiókban írta meg úgy, hogy csodálkoztam volna, ha atomfizikus lesz belőle. Emberi dolgokban, szorgalomban, etikai, erkölcsi kérdésekben követtem engem, de szakmailag le vagyok ugatva. Viszont ha baj van, akkor mindig engem hív. És ez a lényeg.

• **Van egy kisebb gyermeked is, Zsiga, aki nyolcéves. Változtál-e valamit a gyerekneveléssel kapcsolatban a tizenakárhány év különbséggel?**

Az alapelveim nem változtak. Az egyik legfontosabb a motiváció, hogy legyen az bármi, de szeresse, akarja csinálni, no és mások tisztelete.

• **A munkához, a riportjaidhoz honnan jönnek az ötletek? Az életből. Mindenki azt gondolja, hogy tudatosan építem a karrierem, ez rohadtul nem így van. A Jön a baba sorozat – amelynek alapján most írom az Anyasors című könyvet – úgy alakult ki, hogy felhívtam egyszer egy magazin szerkesz-**



tője – akkor a második gyereket vártam –, hogy írjak karcolatokat. Én? Aki mindent fordítva csinálok és a tökéletesanya-propaganda bizonyatosan messze esik tőlem? Mondta, hogy pont ezért. Ha megszüülöm Zsigát, végül is lesz időm, elkezdtem írogatni, és siker lett. Ebből lett egy könyv. Aztán az egyik hozza a másikat. Utána az egyik televízió programigazgatója mondta, hogy van egy amerikai formátum, családok életét követik, benne van a szülés is, és mi lenne, ha megcsinálnám magyar vonatkozásban? Mert az egészen más. Akkor azon kezdtem gondolkodni, és tulajdonképpen kifejlesztettem magamnak egy saját formátumot, ami most már három évadot élt meg. A nézők nagyon szerették, és nem véletlenül kért fel a Libri most, nem olyan régen, hogy írjak belőle könyvet, amely nem a levonata lesz a műsornak, inkább novellák lesznek, és nem a szülésről, hanem női sorsokról szól.

• **Örök kérdés, hogy mint feleség, családanya, dolgozó nő és te önmagad mint nő, ezt az egyensúlyt hogyan lehet megtartani?**

Én ettől 30 éves korom óta szenvedek, ezért is írtam meg az első könyvem az *Egy tökéletlen anya naplója* címmel.

Nyilván egy férfi, egy férj toleranciáján is múlik, aki tudja, hogy szeretek négy-öt fogásos ebédeket rittyenteni az egész család számára, de amikor még reggel négykor ott ülök a gép előtt ájuldozva, és ütöm a laptopomat, akkor ezt nem várja el tőlem. Mondjuk, hogy periódusokban élem az életemet. Van, amikor ez kerül előtérbe, van, amikor az. Sajnos a médiában szabadúszóként ezt nem lehet befolyásolni. Sokan mondják, hogy milyen anya az ilyen. De ezt vagy csinálom, vagy nem, vagy elmegyek háztartásbelinek. Teljesen hektikus az életem. Ami állandóan és folyamatosan háttérbe szorul, az saját magam. Mindig mondják nekem, hogy miért nem csinálsz listát a tennivalókról. Mit tudok én kezdeni egy listával? Kellene sportolnom is. Tudom, hogy mit kellene csinálnom, de ha választani kell, hogy elmegyek-e edzésre, vagy azt a másfél órát a gyerekemmel töltöm, akkor a prioritás nem kérdés. Ezzel én nem szent anya vagyok, majd nyugdíjaskoromban fitt leszek, el nem tudjátok képzelni, milyen jó kondiban leszek 70 éves koromban, amikor már nem kellek a szakmának.

• **Nagyon szigorú vagy magadhoz. A munkában is ennyire szigorú vagy?**

Igen. Bár mióta Zsiga megszületett, fogatlan oroszlán vagyok, sokkal érzelmesebbé váltam, de rólam az a hír, hogy ő egy kemény nő. Nem nagyon szoktam becsomagolni a véleményemet, ez egyébként hiányosságom. Semmilyen hazugságot nem szeretek, tőlem mindenki egyenes beszédet fog kapni. Ha valami tetszik, azt is megmondom, szeretek dicsérni, motiválni, szeretni. Ha meg valamivel nem értek egyet, akkor azt is ugyanúgy megmondom. A mismásolást nagyon utálom.

• **Mit szeretsz leginkább az emberekben, és mit nem szeretsz?**

A nemszeretemenél hosszabb a lista. A lustaság, a restség, amikor megmagyarázza valaki, hogy mindig a körülmények a hibásak, sose ő. Attól a falra tudok mászni. Az alkoskodás. Tudod, a mosoly mögé bújtatott számítás. Az rettenetesen ki tud akasztani. Nyilván mindent szeretek, ami ennek az ellenkezője. Az őszinteséget, a nyílt tekintetet, a nyílt kommunikációt. Ezekkel az emberekkel tudok mit kezdeni. Hála Istennek, ilyenek is vannak, és meg is találunk engem. Sajnos nem vagyok egy konfliktuskerülő ember, és ezzel sokszor volt már bajom is az életben. Régen, 30 éves koromban azt gondoltam, hogy ha feltepem egy vezérigazgató irodájának az ajtaját, és az arcába üvöltöm az igazságomat, azzal majd megváltozik a világ, de soha, egyszer sem változott meg. És akkor ideje volt rádőbennem arra, hogy változnom kell.

• **Belátóbb vagy?**

Nem, megértőbb. Azt vallom, hogy vannak dolgok, amiken ha nem tudok változtatni, két lehetőségem van. Egy, elmenekülök, és azt mondom, hogy soha többet ebbe

a gödörbe vagy folyóba nem lépek bele, a másik pedig az, amikor azt mondom, hogy jól van, és csinálom.

Nyilván nem vagyok hibátlan, nem hiszem, hogy könnyű velem dolgozni. Együtt élni meg még nehezebb, mert egy nagyon végletes személyiség vagyok. Tehát a röhhögő-görcsből a sírásba tudok fordulni, a mániás depresszió nálam óránként változik. Nagyon végletesen élem meg az érzelmeket is, a helyzeteket is.

• **Akkor nem nehéz kiismerni téged.**

Ebből a szempontból nem vagyok nehéz eset. Nálam az Á az Á-t jelent, a B pedig B-t, és még véletlenül sem C-t. Annyiból változtam, hogy most már gyakrabban tudok hallgatni. Az egy másik dolog, hogy hallgatok, hallgatok és kitörök. Én tudom, hogy miért lettem ilyen.

• **Milyen?**

Versenylónak neveltek. Olyan értelmiségi család egyetlen gyermeke vagyok, ahol a nagy szeretet mellett teletették a hátizsákomat rohadt nagy kövekkel, és azt mondták, hogy ezt mind meg kell valósítanom.

• **És bizonyítani akartál először a szülőknél, most meg magadnak.**

Én ha egy napig nem dolgozom, reggel tízkor már lelkiismeret-furdalásom van, ami abnormális. És ezt kell a férjemnek is elviselnie.

• **De azért csak sikerül valahogy, mégiscsak megoldod.**

Igen, mert nagyon szeretjük egymást, van egy gyönyörű közös gyerekünk. Általános iskolai osztálytársak voltunk, és barátok, 38 éve ismerjük egymást, nem zsákbamacskát árultunk.

• **A terveidről hallhatunk valamit?**

Most írom a könyvem *Anyasors* címmel. Gyártjuk a Spektrum TV-re a dokumentumsorozatunkat, ami minden eddigi munkámtól különböző lesz. Nagyon izgalmas! Szeretném folytatni a *Jön a baba* tévésorozatot. Közvetlen terve az, hogy mindennap én menjek az iskolába Zsigáért. Ez a novemberi, decemberi tervem. Hogy utána mi történik, azt majd meglátjuk. Az a probléma, hogy még nem találták fel a 48 órás napot. Én elég katonás rendben végzem a feladataimat. Még álmomban is gondolkodom, és terveket szövök. Maximum reggel engedek meg egy félórás fekvést még az ágyban, de onnan kezdve tak-tak-tak van. Egyébként nagyon sokat próbálok olvasni. Most nem megy, de egyébként falom a könyveket. A kortárs magyar irodalmat, de a klasszikusokat is. Az irodalom szerintem mindenkit jobb, érzékenyebb emberré tesz. Néha akadnak olyan félórák, amikor semmi mást nem csinállok, csak úgy vagyok. Olyankor nem akarok gondolkodni. Végre le kell állítanom az agyamat, és nézni a semmibe.



## Ősi szépségápolási kultúrák találkozása

*A Holt-tenger egyedülálló ásványi összetételű vize tápláló, revitalizáló hatású, bőrmegújító képessége ősidők óta ismert. Marokkó folyékony aranyát, az argánolajat pedig sokan egyenesen a fiatalság elixírjének tartják. Mi történik, ha a Holt-tenger bőrszépítő kincseit Marokkó argán aranyával gazdagítjuk? Mi is kíváncsiak voltunk, hát utánajártunk!*

### Holt-tengeri ásványok a szép bőr szolgálatában

A Holt-tengerből származó só rendkívül magas ásványanyag-tartalmának köszönhetően segíti bőre megújulását, miközben ellazítja az egész testet. A fennmaradt írások szerint Kleopátra is a holt-tengeri fürdők öregedésgátló hatásának köszönhetően őrizte meg mágiikus szépségét. Ami működött 2000 évvel ezelőtt, bizony napjainkban is megállja a helyét: a holt-tengeri ásványok miközben tisztítják és fertőtlenítik bőrünket, mélyen hidratálják is azt, így fiatalítva meg a bőrt.

### A szépség elixírje

A Marokkó aranyának is nevezett argánolajat méltán tartják a fiatalság forrásának. Rendkívüli összetevői miatt a szépségiparban sokoldalúan felhasználható haj- és bőrápoló szer. E-vitaminban és telítetlen zsírsavakban is igen gazdag, mellékhatásoktól mentes, így bármilyen bőrtípusra kiválóan alkalmazható. Milyen titkokat rejt ez a selymes csoda? Hidratálja és gazdagon táplálja a bőrt, valamint intenzív ránceltávolító hatással bír. Az argánolaj amelllett, hogy fenntartja a bőr megfelelő nedvességtartalmát, simává és puhává teszi, miközben sejtregeneráló képességét is támogatja.

### Mit kíván a bőre?

A megfelelően hidratált bőr puha és selymes. Azonban amint nem áll rendelkezésre elegendő zsír vagy olaj, amely megakadályozza, hogy a víz elpárologjon a bőrünkől, a bőr kiszárad. Ugyanennek az ellentettje is igaz: a már dehidratált bőr zsírozása önmagában nem elég. A bőr lipidejének pótlása mellett a hidratálás is kulcsfontosságú ahhoz, hogy újra rugalmassá és puhává váljon a bőr. A dehidratált, csak olajjal ápolat bőrt továbbra is fakó és rugalmatlan marad. Ugyanígy, ha csak vizet adunk a bőrünknek, de nem gondoskodunk a tápláló értékes olajok bőrbe juttatásáról, a folyadék újra könnyen távozik belőle, és az arc bőr továbbra is érdes marad. Tehát mind száraz, mind dehidratált bőr esetén a legjobb választás egy olyan arckrém, amely egyszerre tartalmaz hidratáló összetevőket, amelyek vizet juttatnak a bőr mélyebb rétegeibe, miközben olajtartalmaival gyengéden lezárja a víz útját a bőrből kifelé, megakadályozva a kiszáradást. A NAWA Argan Beauty arcápoló termékei kifejezetten a Holt-tenger bőrszépítő elemeire és argánolaj intenzív bőrfiataltító hatására építenek. Rendszeres használatukkal bőre újra bársúlyosan puhává, gazdagon táplálttá, és fiatalosan feszessé válik.

### Évezredek hagyományok ötvözése

A NAWA Argan Beauty termékcsaládnál a Holt-tenger vizének és Marokkó aranyának ötvözésével egyszerre két, ezeréves hagyományokkal bíró szépségápolási kultúra ölt testet: a Holt-tenger bőrszépítő kincseit az intenzív ránceltávolító és bőrfiataltító hatású argánolaj egészíti ki. Az Argan Beauty termékek közül létezik bőrmegújító és ránceltávolító hatású nappali és éjszakai arckrém, továbbá revitalizáló szemkörnyékpótló, valamint hidratáló testápoló, élénkítő tusfürdő és gazdagon tápláló hajsampon is.

*A NAWA termékek kizárólag patikákban kaphatók. Ha esetleg valamelyik nincs készleten, patikája árával megrendeli Önnek. Ha a NAWA kúdlátást többet szeretne megudni, látogasson el a NAWA.hir webcímre, vagy kövessze a Holt-tengeri Szépségkalauz blogot a NAWA.blog.hu oldalon!*

ÚJ

gsk

# MAX<sup>\*</sup> KONTROLL

VÉD A BESZORULÓ  
ÉTELDARABKÁK ELLEN



\* A Corega termékek között

## Natúr antibiotikumok?

A modern világban általában szintetikusan előállított gyógyszeres hatóanyagokkal vesszük fel a küzdelmet a baktériumok, a vírusok vagy a gombák okozta fertőzésekkel szemben. Az antibiotikumok, a vírus- és gombaellenes szerek megjelenése előtti időkben természetes anyagokkal, növényi szerekkel védték magukat az emberek a mikroszkopikus kórokozóktól, és azokkal próbálták legyőzni az általuk okozott betegségeket.

A mézet például ősidők óta alkalmazzák a kórokozók elpusztítására, sebkezelésre. Évszázadokra tekint vissza az orgánó, a borsmenta, a szegfűszeg, a fahéj, a rozmaryng vagy a teafa illóolajának és készítményeinek használata. Az illatos komponensekkel teli készítményeket lemosóként, öblögetőként, teaként, szopogatótablettaként vagy fogkrémként ma is alkalmazzák a különféle kórokozók előlérésére.

A természetes antimikrobiális szerek a reneszánszukat élik, és számuk az újabb kutatásoknak köszönhetően folyamatosan bővül. A „fiatalabb” természetes antimikrobiális szerek közé sorolható a grépfrütmagkivonat, amely egy laboratóriumi vizsgálat alapján több száz különféle baktériumot, vírust és gombát képes elpusztítani.



DR. BUDAI MARIANNA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

## Ránk tör az álmoság?

*Miniszieszta ebéd után*

**Egy 5-10 perces szieszta jó szolgálatot tehet a napközben ránk törő álmoság ellen. Sőt csökkenti a stresszt, könnyíti az emésztést, javítja a teljesítő-képességet és a kreativitást.**

- Helyezkedjünk el kényelmesen olyan pozícióban, amely lehetővé teszi a hát, a nyak és a végtagok ellazulását.
- Csukjuk be a szemünket, lassan lélegezzünk.
- Lazítsuk el a testünket a fejtetőtől a lábujjunk hegyéig, és hagyjuk a fejünkben kavarni a gondolatainkat.
- Hajtsuk le az állunkat, nyissuk ki a szánkat, lazítsuk az állkapcsot. Pihentessük a szemhéjat és a szemizmokat.
- A hátunkat szorítsuk a széktámlához, csigolyáról csigolyára haladva. A hátizmok feszültsége ezáltal megszűnik.
- Lazítsuk el a far- és combizmokat, egészen a lábujjunkig.
- Idézzük fel a nyár, a vakáció egy-egy kellemes pillanatát, pl. egy megnyugtató tájat, madárdalt, ránk vetődő nap-sugarat, kávézást kedvenc teraszunkon a barátainkkal... Néhány perc múlva az a kellemes érzés tölthet el minket, mintha újra vakációznánk!
- Majd nyissuk ki a szemünket, és lélegezzünk mélyen.

FORRÁS: GALENUS

## VALÓDI GRAPEFRUITBÓL

CSALÁDI KISZERELÉS  
KEDVEZŐ ÁR (3+)

BIOEXTRA  
GRAPEFRUIT  
MAG KIVONAT  
CSEPP ÉS KAPSZULA

Miklosa Erőke  
ajánlása



BIOEXTRA ZRT. | [www.bioextra.hu](http://www.bioextra.hu) | GYÓGYSZEREK ÉS ÉTRENDELÉSÉSZYŐK HAZAI ÜNÁRTOJA





**A**z élet tele van stresszhelyzetekkel, melyek nagy részét nem tudjuk befolyásolni, míg másokra fel tudunk készülni, és önként vállaljuk. Stresszhelyzetek átélésére személyiségünk fejlődése szempontjából nagy szükségünk van. Addig nincs gond, amíg megfelelően tudjuk kezelni, és nem okoz állandó készenlétet.

Mi történik, ha a stressz tartós marad? Selye János, a stressz-elmélet kidolgozója szerint átváltunk az ellenállás fázisába. Ekkor érezhetjük úgy, hogy nem tudunk lazítani, kikapcsolni. Izmaink tartósan megfeszülnek, vérnyomásunk magasabb, a pulzus szaporább, a légzés felszínesebb, gyorsabb, mint nyugalomban. Alvászavarok jelentkezhetnek, nem ritkán elalvási, átalvási nehézség vagy korai ébredés formájában.

A harmadik fázisban szervezetünk kimerül. Olyan elváltozások jönnek létre, amelyek a betegségek kialakulásának előfutárai. Például kóros vérzsírszint, csökkent immunrendszeri aktivitás, tartós vérnyomás-emelkedés, véralvadás-fokozódás, inzulinrezisztencia. Szív- és érrendszeri, anyagcserebetegségek, daganatos betegségek, krónikus gyulladások alakulhatnak ki.

A stresszre adott pszichológiai válaszok között a szorongás, düh, agresszió, melankólia és depresszió, valamint kog-

nitív változások (koncentráció és/vagy memóriazavar) szerepelhetnek.

## Ne várjunk eddig!

A stressz levezetésének számos módja létezik. Talán nem is gondolnánk, hogy mindennapjaink apró és természetesnek tűnő dolgaival sokat tehetünk belső egyensúlyunk érdekében. Ide tartozik az étkezés, fürdés, érintés, szexuális együttlét, nevetés, passzív és aktív pihenés, sport és még sok minden más, köztük a gyógynövények, például a citromfű.

„*Felvidítja a szívet... tizenöt gyógynövény ereje lakozik benne...*” – vallotta a citromfűről a középkor egyik legnagyobb gyógynövényszakértője, Hildegard von Bingen benedécs apátnő.

A citromfű szerteágazó hatásai között kiemelkedik nyugtató és vírusellenes hatása, mely értékes vegyületeinek köszönhető (flavonoidokat, keserűanyagokat, szeszkviterpéneket, illóolajat hordoz). Alvópárnákban az alvás segítésére, valamint illóolaja aromafürdőhöz vagy párologtatásra is alkalmazható. Emellett teaként vagy étrend-kiegészítőként felhasználásra javasolható.

**INTERHERB**

- ✓ Nyugalom
- ✓ Kiegyensúlyozottság
- ✓ Jó közérzet

**INTERHERB NAPI TERMÉKCSALÁD**  
A természet legjavát zártuk kapszulába Önnek.

**Extraktum = gyógynövény kivonat**

www.interherb.hu

# A kézmosás

**Az idén ünnepeljük Semmelweis Ignác születésének 150. évfordulóját. Korszakalkotó találmánya a fertőtlenítő hatású, klórmentes kézmosás. Ez a csodálatos felfedezés, mint minden nagy találmány, egy egyszerű alapötletnek köszönhető.**

**A**kik esetleg nem tudnák, Semmelweis, az anyák megmentője Bécsben dolgozott szülészorvosként. A kor akkori szokásainak megfelelően a kórházban elhunytak boncolását is a szülészek végezték. Ma azt mondanánk, hogy szülész és kórboncnok volt egyben. A bécsi klinikán két szülészeti osztály működött. Az egyiken bábákat képeztek, a másikon a leendő szülészorvosokat, akik tanulmányaik során ugyancsak részt vettek a boncolásokon. Semmelweis megfigyelte, hogy a szülészorvosokat képző osztályon több a gyermekágyi lázban történő megbetegedés, és az ezzel járó gyermekágyi halálozás. Megfigyelését nem tudta tudományosan alátámasztani, laboratóriumi vagy egyéb vizsgálatokkal igazolni, de feltételezte, hogy a boncolásokkor olyan fertőzést közvetítő anyagok kerülnek a boncolást végzők kezére, amelyeket átvisznek a szülészeti vizsgálatok során az anyákra, és ez az átvitt fertőzés okozza a gyermekágyi lázat, és következményként az anyák halálát. Emiatt bevezette a klórmentes kézmosást, biztosítva ezzel a kézfertőtlenítést és a szülészeten lévő anyák biztonságát. Semmelweis elméletét nem mindenki fogadta el, találmányának nagyságát az utókor ismerte el, így vált az „anyák megmentőjévé”.

A kézmosás pedig igen hasznos, egyszerű találmány. A nyáron a Balatonon nyaraltunk. A víz többféle madár élőhelye, mint a hattyúké, vadkacsáké, sirályoké. A madarak élnek, táplálkoznak, tollászkodnak a vízben, ennek következtében tollaik kerülnek bele. A gyerekek örömmel veszik kézbe, fogják meg, sőt gyűjtik az elhullott tollakat. Mindig meglepődöm, amikor anyukákat, apukákat vagy más hozzátartozókat hallok: ne nyúlj hozzá! Ne fogd meg! Beteg leszel tőle!

Leszögezném, hogy betegséget csak beteg állatoktól lehet elkapni. Egészséges állat nem terjeszt betegséget! Utalva Semmelweis kiváló felfedezésére, miszerint a kézmosás képes a fertőzések megelőzésére, én inkább azt mondanám a gyerekeknek, hogy bármit, amit találsz és megfogsz, a földről bármit felveszel, ne vedd a szádba, és utána alaposan mossál kezet.

A világ megismeréséhez hozzátartozik a dolgok, madártollak kézbe vétele, megnézése, gyerekszemmel történő vizsgálata. Ne vegyük el ezt az örömet a gyerekektől! Bizton mondhatom, begyűjtött madártolltól senki sem lesz beteg.

Az alapos kézmosás a legalapvetőbb influenza és más fertőző betegség elleni védelem! A légúti megbetegedések, amelyek köhögéssel, tüsszögéssel, akár a kilélegzett levegővel terjednek, óhatatlanul rákerülnek a kezünkre, bőrünkre. A szappanos kézmosás minden esetben kiváló védelmet jelent.

A gyerekeket meg kell tanítani megfelelő módon kezet mosni. Tapasztalatból tudom, hogy a gyerek időnként a csap alá tartja a kezét, majd beletörli a koszt a kéztörülőbe. Ez nem a megfelelő, alapos kézmosás. Ha a gyerekeknek külön „dedikált”, lehetőleg fehér kéztörülőt adunk, akár meg is tudjuk mutatni, ha nem megfelelően mosta meg a kezét. Ő maga is látni fogja a piszkot a kéztörülőn, és így megtanulhatja, milyen az alapos kézmosás. Minden közösségben, óvodában, iskolában de akár a munkahelyen is, a kézmosás rendkívül fontos. A gyerekeket fontos rászoktatni arra, hogy WC-használat után feltétlenül alaposan kezet kell mosni, és az étkezések előtt is elengedhetetlen az alapos kézmosás. A kézmosás alaposságát tetézhethetjük fertőtlenítő hatású kézmosószerrel, fertőtlenítőszappannal használatával.

A gyerekeket hagyjuk örömmel játszani, hadd hangozzanak, ne féljenek az állatoktól, ismerjék, ismerhessék meg a világot. Tanítsuk meg őket a kézmosás fontosságára. Tisztelegjünk Semmelweis Ignác előtt.



DR. SÁNTA ZSUZSANNA  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

## Vigyázzon az orrára!

**A**z orr nemcsak a légzésben, hanem az allergének, por és egyéb szennyező anyagok kiszűrésében, valamint a szagok felismerésében is fontos szerepet tölt be. Első számú funkciója természetesen a légzés. Emellett tisztítja, szűri, felmelegíti a légutakba jutó levegőt, megakadályozza a por és egyéb szennyező anyagok, az allergének bekerülését, továbbá a hangképzéshez is szorosan kapcsolódik. A szaglás mellett az összetettebb ízek felismeréséhez is feltétlen szükség van rá. Hihetetlen, de így van, hogy segít a szájbán lévő ízlelőbimbóknak a négy alapíz (édes, sós, keserű, savanyú) felismerésében.

Az agyunk 50 ezer szag megkülönböztetésére képes, és ebben az orrunknak igen nagy szerepe van. Ezzel együtt elég egy perc, és már nem érezzük a szagokat, mert az orr rendkívül hamar alkalmazkodik azokhoz. Kivétel ez alól, ha erősödik az illat, ami akár tüsszentésre is készítheti az orrot.

Amikor megfázunk, az orr nem képes megfelelően ellátni a funkcióit, ami akár komolyabb problémákhoz is vezethet.

Ilyenkor az orrnyálkahártya megduzzad, ezért az orrmeléküregek szellőzése csökken, a gyulladási folyamat rájuk is áttérjed. Ilyenkor már mindenképpen kezelésre van szükség.

FORRÁS: GALENUS

MAXIMUS FÉRFIAKNAK

# Herbál vitaminkomplexek FÉRFIAKNAK és NŐKNEK

étrend-kiegészítők

ROBORALÁS

SZELLEMI FRISSESSÉG

FIZIKAI ÁLLÓKEPESSÉG

SZEXUÁLIS ENERGIA, NORMÁL LIBIDÓ

HORMONEGYENSÚLY

PSZICHIKAI TERHELHETŐSÉG



2 GINZENG és GINKGO BILOBA  
L-ARGININ,  
13 vitamin és ásványi anyag,  
az OGYÉI által laboratóriumban  
ellenőrzött készítmény

Speciálisan férfiak (MAXIMUS) és speciálisan nők (FEMINIA) számára összeállított étrend-kiegészítők, melyekben évezredek óta ismert növényi összetevők, L-arginin és vitaminok célzottan támogatják a férfi és a női szervezet energiaigényét, hormonegyensúlyát és szexuális egészségét.

FEMINIA NŐKNEK



PERUI MACA, GÖRÖGSZÉNA,  
GINZENG, GINKGO BILOBA  
L-ARGININ,  
13 vitamin és ásványi anyag,

Kérje patikákban, boltokban. Rendelhető: Tel. 06-30-2100-155  
online: [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu), -10% Jövőrassal. Futárszolgálat.  
Info: [www.maximus.hu](http://www.maximus.hu) [www.pharmaforte.hu](http://www.pharmaforte.hu)

11.  
oldal

# ORRDUGULÁS

Orrdugulás ellen, a tenger erejével.

AQUA MARIS® - Hatógázmentes, tengeri vizet tartalmaz

RICHTER GEDEON

Tengeri levegő, amely az Aquamaris termékének alapja.  
Gyógyászati célokra: Nyitja az orrdugulást, Gélénél 20-25.  
Gyógyászati célokra: +36-1-266-7032, [magyarorszagvedon.hu](http://magyarorszagvedon.hu), [www.gedeon.hu](http://www.gedeon.hu)



CE 0373

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

# Megfázás és nátha

**Az immunrendszerünket az őszi, téli időszakban számos támadás éri, egyre gyakoribbak a légúti megbetegedések, melyek leggyakrabban vírusos eredetűek.**

**E**lsősorban az immunrendszer megerősítésével segíthetjük a fertőzések megelőzését. A réteges öltözködés, a kiegyensúlyozott – gyümölcsben, zöldségben gazdag – táplálkozás, megfelelő mennyiségű alvás, stresszcökkentés, rendszeres testmozgás (még jobb, ha ez friss levegőn történik) nagy jelentőségű az immunrendszer megerősítésében, az egészség megőrzésében.

### A megfázás, nátha jellemző tünetei

Orrfolyás, -dugulás; torokfájdalom; tüsszögés; fejfájás; fül-fájás; hőemelkedés, esetleg láz; enyhe köhögés; társulhat kötőhártya-gyulladás.

### Milyen módon kezelhetők a tünetek?

Legfontosabb az orrváladék eltávolítása, mivel így a továbbfertőzés lehetősége csökken. Csecsemőknél, gyermekeknél ezt orrszívással (porszívóra csatlakoztatható vagy elektromos módon működő) szükséges megoldani.

- Meleg, illóolajos és/vagy kamillás gőzölés, nyákoldó hatású gyógyvíz inhalálása
- C- és D-vitamin szedése, illetve magas C-vitamin-tartalmú citrusfélék fogyasztása
- Gyógyteák, teakeverékek (kamilla, hársfa, borsmenta, kakukkfű, bíbor kasvirág, bodza) fogyasztása mézzel
- Növényi hatóanyagú készítmények: bíbor kasvirágból készült cseppek; muskátliogyökér-tartalmú cseppek; kasvirág gyökerét, tujahajtásvéget, vadindigó gyökerét tartalmazó kapszula; illetve létezik egy gyógynövényes keverék (bodza, vasfű, vadsóska, kankalin, tárnicsgyökér), amely csepp és kapszula formájában is kapható
- Homeopátiás mono- és komplexkészítmények
- Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító tabletták (acetil-szalicilsav, paracetamol, ibuprofen), illetve komplex porok és tabletták (gyulladáscsökkentő hatóanyagokon kívül érszűkítő és/vagy köptető hatóanyagokat és/vagy C-vitamint is tartalmaznak)
- A tünetektől függően torokfertőtlenítő tabletták/spray, orrnyalhártya duzzanatát csökkentő (és nyákoldó) orrcsepp/spray, köptető, köhögéscsillapító, mellkaskenőcs alkalmazása is szükségessé válhat

- Probiotikumok – kedvező hatású bélbaktériumok – szedésével fokozható az immunrendszer védekezőképessége, így hatékonyan megelőzhető, illetve enyhíthető a felső légúti betegségek lefolyása is

### Mikor szükséges orvoshoz fordulni?

Néhány napig gennyes váladék; érzékeny, fájdalmas arcüreg vagy fül-fájás; légzési nehézség; véres köpet; láz, amely 3 nap után is tartósan magas marad; mellkasi fájdalom; súlyos, 7 napon belül nem javuló tünetek

A megfázást és a legtöbb felső légúti megbetegedést vírusok okozzák, ezért elsősorban a tünetek kezelése és esetenként ágynyugalom jelenti a megoldást; antibiotikum szedése szükségtelen, mivel nem segíti a gyógyulást, sőt a helytelen antibiotikum-használat fokozza a baktériumok antibiotikumokkal szembeni ellenálló képességét, rezisztens baktériumtörzsek alakulnak ki. Adásuk csak bakteriális felülfertőződés esetén válhat szükségessé. Rendszeres testmozgással, kiegyensúlyozott, vitaminokban gazdag táplálkozással, illetve hatékony alvással (min. napi 7 óra) sokkal tehetünk egészségünk megőrzéséért, immunrendszerünk aktivitásának fokozásáért.



DR. GELLÉR-PAPP ANETT  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

## Vashiányos európaiak?

**A**vashiány a leggyakoribb táplálkozással összefüggő hiánybetegség, amelynek a csecsemők és a kisgyermek, az agyuk – vasat is igénylő – fejlődése miatt különösen kitéttek. Aki azt hiszi, hogy a vashiány csak a fejlődő világban jelent problémát, téved.

A nem megfelelő mértékű vasbevitel, a következményes vashiány és a vashiányos vérszegénység létező és megoldásra váró jelenségek Európában is – derül ki 19 különböző európai országban végzett korábbi vizsgálatok eredményeiből.

Az adatok alapján Európában a csecsemők és kisgyermek körülből 10-50%-a nem jut hozzá a szükséges mennyiségű vashoz. A 6-12 hónapos közötti gyermekek 2-25%-a vashiányosnak bizonyul. A nyomelem hiányállapota különösen gyakori a szociálisan elmaradott régiókban és azoknál a csecsemőknél, akiknél már egyéves kor alatt a tehéntej a fő folyadékforrás.

A 12 és 36 hónapos kor közöttieknél a vashiány gyakorisága 3-48%-ra rúg. Az 1 és 3 év közöttiek vashiányos állapota Kelet-Európában kiugróan gyakori, mintegy 50%-os; mindez Nyugat-Európában jóval ritkábban fordul elő, ott 5% alattinak adódik.



DR. BUDAI LÍVIA PhD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

# A MI IMMUNRENDSZERÜNK MINDIG NYER



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



\* Az immunrendszerünk az egészségünk alapja. A Béres Csepp az immunrendszerünk erősítésére szolgál. A Béres Csepp a legújabb kutatások alapján készült. A Béres Csepp a legújabb kutatások alapján készült. A Béres Csepp a legújabb kutatások alapján készült.

13.  
oldal

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

## Vaskészítmény 4 hónapos kortól



**BIOEXTRA  
FERROVIT**

Székérek, gyulladáscsökkentő, vitaminok

**infant**

Fémes  
MELLÉKÍZ  
NÉLKÜL



*Niklósiné Erőss*  
ajánlásával

\* A készítmény csak orvos felírására alkalmazható! Székérek, gyulladáscsökkentő, vitaminok

### Jó tudni!

A vaskészítmény a gyermeknek segíti a fejlődését. A vas, a fémek és a fehérjék alapvető szerepet játszanak a normál anyagcserében, az energiatermelésben, az immunrendszer erősítésében, a hemoglobinszint emelésében, valamint az immunrendszer normál működésében. 2,5 év korától felel meg a gyermeknek napi 10 mg vasat, valamint 0,5 mg kobaltot. 4 hónapos kortól alkalmazható. A készítmény székérek, gyulladáscsökkentő, vitaminok mellett tartalmaz még más hasznos anyagokat is.

Keressen a termékért  
többet a patikákban  
és gyógyszertárakban!



BIOEXTRA ZRT. | [www.bioextra.hu](http://www.bioextra.hu)

GYÓGYSZEREK ÉS ÉRTÉK-MEGŐRZŐK HAZAI GYÁRTÓJA



## Éjszakai, hajnali felébredések

**A**váltott orrlyukú légzés segít az éjszakai, hajnali felébredés esetén. A következő, orron át történő légzés segíthet ennek kiküszöbölésében, melynek lényege, hogy váltakozva, a bal és jobb orrlyukon keresztül vesszük a levegőt.

- Feküdjünk a hátunkra, majd fogjuk be a jobb orrlyukat a jobb kéz hüvelykujjával. A kilégzés a bal orrlyukon át történjen, kellő időt hagyva a levegő kiürítésére. Ezután végezzünk lassú belégzést ugyanazon az orrlyukon át.

- A helyes ritmus: 4 másodpercen át végezzük a kilégzést, közben szakítsuk meg a folyamatot 1 másodpercig. Végezzünk belégzést 4 másodpercen át, 1 másodpercnyi megszakítással, majd fújjuk ki a levegőt, és így folytassuk tovább. Ismételjük a gyakorlatot 10-20 ilyen ritmusú légzéssel, egymás után. Váltunk orrlyukat, és kezdjük előlről a légzőgyakorlatot.

- A kínai orvoslás szerint a váltott orrlyukú légzés egyúttal egyensúlyba hozza, illetve a helyes irányba tereli a test bal és jobb oldala közti energiaáramlást is.

FORRÁS: GALENUS

## Ezt tudni kell a vizeletről!

**M**íg a vizelet napközben általában szalmasárga színű, addig reggel sötétebb, mert egész éjjel stagnál a húgyhólyagban, és koncentráldódik.

Ugyanez történik, ha a szervezet dehidratált. Tehát innen lehet tudni, hogy kevés folyadékot ittunk, amit haladéktalanul pótolni kell. Ne várjuk meg a szomjúságot, mert az már késő! Sötétebbé válhat a vizelet táplálkozás hatására is (pl. cékla fogyasztásakor). De amíg átlátszó, addig a sötétebb szín nem utal fertőzésre.

A véres vizelet észlelése után viszont rögtön orvoshoz kell fordulni. De arra figyelni kell, hogy ne keverjük össze a menstruáció idején tapasztalt véres vizelettel. A véres vizelet feltétlenül a húgyúti rendszerből ered (húgyhólyag, vese, húgycső). Ez már jelezhet fertőzést vagy egyéb bántalmakat. Pl. véralvadást gátló-kezelés szintén okozhatja ezt a tünetet.

A dohány, a bor, a sör és egyéb szeszes italok irritálják a húgyhólyagot. A kávé és a tea is arra ösztönzi a vesét, hogy több vizeletet válasszon ki, ami növeli a vizeletszívargás kockázatát. A dohányzás pedig – számos egyéb káros hatása mellett – növelheti a húgyhólyagrak kockázatát is.

FORRÁS: GALENUS

Dr. Krem  
Tel: 06-96-836-100 • Web: www.drkrem.hu  
IZÜLETI FÁJDALOM?  
REUMA?  
PRÓBÁLJA KI  
a Relax Master  
Mesterbalzsamot!  
6 490 Ft  
INTENZÍV SZÁLLÍTÁS!

Több,  
mint C-vitamin!  
Új C-vitamin család a Bérestől!  
✓ Magas dózisú D<sub>2</sub>-vitaminnal  
✓ Csipkebogyó kivonattal  
✓ Háromféle hatáserősséggel  
www.beres.hu  
BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

A VILÁG  
LEGNÉPSZERŰBB  
LÉPCSŐLIFTJEI  
Stannah  
www.stannah.hu  
POLIZO KFT.  
2011. Budakalász,  
József A. út 75. (Ipari park)  
Üzletkötő: 06/20/550-2774  
Iroda: (20) 540-315  
E-mail: info@stannah.hu

# RELAXINA

A nyugalom mindenkinek jár

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



210 mg-masszajgátló, 30-szorosán túlszámolt vény nélkül kapható gyógyszer.

Előíró: Richter Gedeon Hung., 1125 Budapest, Balmási út 15-21. Gyógyszerkereskedelmi (Richter) és Gyógyszeripari (Gedeon) részleg, Gyógyszerüzem Rt.

**RICHTER GEDÉON**

Képek: iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com

15. oldal

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

## 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  
Szállítószer

Fájdalomcsillapító  
Epe- és húgyúti panaszokra  
Imitációt csökkentő

Baktericid, fungicid, fájdalomcsillapító,  
gyulladásgátló, vízelvezető



Hatóanyagok természetes, tszato monoterápiának kombinációja

Baktericid  
Fertőtlenítő  
Fájdalomcsillapító  
Izomlaztó

Baktericid  
Görcsoldó  
Epe- és húgyúti panaszokra

Baktericid, görcsoldó, szélhajtó, vese- és epekövességre

A kapszula kórszerű kezelésre, a cseppek akut panaszok kezelésére

Hozza: ROWA PHARMACEUTICALS LTD.  
GENERAL INFORMATION | Rowatiner®

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

# A merevedési zavar és a vérnyomás

**Hazánkban a középkorú férfi lakosság körében népbetegségnek számítanak a szív- és érrendszeri kórképek, a magas vérnyomás, az érlemeszesedés. Azoknál a férfiaknál, akik ezekben a betegségekben érintettek, gyakran alakul ki merevedési zavar.**

A középkorú férfiakat (40–60 év között) 39–57%-ban érinti a merevedési zavar, 60 éves kor felett pedig már 60% feletti az előfordulásának gyakorisága. A merevedési zavar (erektilis diszfunkció) hátterében többek között hormonális elváltozások, prosztataproblémák, alkohol- és drogfogyasztás, bizonyos gyógyszerek (antidepresszánsok), lelki okok (stressz, szorongás), férfi-klimax, a gerincet érintő traumák, valamint szív- és érrendszeri betegségek is – köztük magas vérnyomás – állhatnak.

Az erek rossz általános állapota nemcsak a szív, hanem a hímvesztő vérellátásában, így működésében is zavart okoz. A szív-ér rendszeri betegségek közül a hipertónia az a kórkép, amelyik alattomos módon okozhat merevedési zavart. Ennek az az oka, hogy az érfal belső része sérül a hosszan fennálló nyomás és feszülés következtében, az értágító és érszűkítő folyamatok egyensúlya megbomlik, így funkcióját nem tudja ellátni.

Az teljesen normális dolog, hogy időnként merevedési zavar alakul ki. Ha viszont az több mint két hónapon keresztül fennáll, vagy gyakran jelentkezik, nem szabad halogatni az orvosi kivizsgálást!

**Mindezek ismeretében ezért is fontos a rendszeres, otthoni vérnyomás-ellenőrzés!**

A kezeletlen magasvérnyomás-betegség, a koszorúér-szűkület és a szívritmuszavar akár életveszélyes állapotot is előidézhet. Ezért érdemes a kivizsgálásra kellő figyelmet fordítani, hiszen ha ez nem történik meg megfelelő időben, az érintett férfinak nemcsak a merevedéséről kell lemondania, hanem akár az infarktusz és egyéb súlyos szövődmények kialakulását is kockáztatja.

FORRÁS: KARDIOKÖZPONT

Fizetett hirdetés

Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogram 2010–2020 keretében, az ország különböző részein való kitelepülések során, az orvosi vizsgálatok alkalmával a szakemberek HARTMANN-gyártmányú vérnyomásmérő készülékekkel dolgoznak.

**Veroyal® compact**  
VERNYOMÁSMÉRŐ

**3 év garancia**

**Szuper ár 10.990 Ft\***

**új**

**A Tensoval® vérnyomásmérők új generációja**

- ✓ Többszörös klinikai minősítéssel
- ✓ Szívritmuszavar felismerése és jelzése
- ✓ Normál és nagyobb felkarra is alkalmas mandzsettával
- ✓ 2x100 mérési érték tárolása

Keresse a patikákban!

www.veroyal.hu

HARTMANN

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



# DARMOL®

*Amíg Ön durmol,  
dolgozik a DARMOL.*

**Székrekedés kezelésére.**  
Növényi eredetű gyógyszer.

**1925  
-óta-**

**DARMOL®**  
bevonat tabletta  
Növényi eredetű székrekedés elleni  
24 db bevonat tabletta



**HATÁSOS  
és KÍMÉLETES,  
természetes,  
szenna alapú hashajtó\***

Növényi eredetű, vény nélkül kapható gyógyszer  
alkalmanként fellépő székrekedés rövid ideig  
tartó kezelésére.

\*A készítmény hatóanyaga 12,5 mg kalcium-szennozid A és B,  
kb. 24 mg kalcium-szennozid (50%) formájában.  
A készítmény hatóanyaga 12,5 mg kalcium-  
szennozid A és B (kb. 24 mg kalcium-szennozid  
50%-os standardizált kivonat formájában).

Forgalmazó: hazai engedély: szenna  
Penta Pharma Kft., 1052 Budapest,  
Feldő Sándor utca 11. II. em. 11.



## Mindennapi gondok: Székrekedés Ne hagyjuk kezeletlenül!

*A székrekedés manapság népbetegségnek számít többek között az állandó stressz, a mozgásszegény életmód következtében. Egy kicsi odafigyeléssel azonban kezelhetőek a panaszok.*

A székrekedés az egyike a leggyakoribb emésztési panaszoknak, amely sok ember életét megkeseríti. Előfordulhat csupán átmenetileg is, nagyobb gondot akkor okoz, ha tartós vagy visszatérően jelentkezik. Idős korban sokkal, csaknem kétszer gyakoribb. Az idős szervezet ugyanis nem képes ellensúlyozni a hosszú ideje folytatott helytelen életmód következményeit.

A székrekedés jellemzően kevés, kemény és sötét színű széklettel, valamint ürítési nehézséggel jár. Teltségérzet, puffadás, rossz közérzet is társulhat hozzá.

Általánosságban az egészségtelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, stressz, valamint időskorban a bélrendszer fokozódó renyhesége, a gáti izomzat megeroszkedése és a zsigeri idegrendszer „megkopása”

a felelős a ritkább székletért. Ezek mellett számos gyógyszer mellékhatásaként illetve fekvő betegeknek is előfordul. Fontos, hogy időben kezeljük a problémát, mert a huzamosabb ideig kezeletlenül hagyott székrekedés során külfőző szövődmények alakulhatnak ki. Az erőlködés miatt aranyér, vagy végbélnyílás környéki tepedések is megjelenhetnek. Amennyiben a már hosszabb ideje fennálló székrekedést nem valamilyen betegség, hanem a kevés mozgás, helytelen táplálkozás, vagy renyhe bélműködés okozza, érdemes a székletürítési zavarokat természetes alapanyagú hashajtóval rendezni, és életmódváltásra törekedni. Ha mindezek ellenére sem változnak panaszai, mindenképpen fel kell keresni a háziorvost, illetve szakorvoshoz kell fordulni.

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

# Minőség felsőfokon

## Kulisszatitkok a Béres új laboratóriumából

**A Béres Gyógyszergyár számára a legmagasabb minőségű, biztonságos termékek előállítására nem csupán azt jelenti, hogy meg kíván felelni a szigorú szabályoknak: küldetést jelent, amely a termégyártás minden pillanatában elsőbbséget élvez minden más szemponttal szemben. Ennek a hitvallásnak a tanúbizonysága a vállalat legújabb beruházása is.**

18.  
oldal

A közelmúltban fejeződött be a Béres Gyógyszergyár immáron három éve tartó, nagy ívű, újabb fontos állomása. A szolnoki gyár tőzszomszédságában fekvő, pusztulásnak indult egykori kenyérgyár épületegyüttesébe leheltek új életet, és létrehozták a legmagasabb elvárásoknak megfelelő, korszerű minőség-ellenőrzési laboratóriumukat. A mostani beruházás a tavalyi, nagyszabású

gyártókapacitás-bővítő beruházás folytatása, melyre többek között azért volt szükség, hogy a növekvő lehetőségekkel, a gyártókapacitás jelentős bővülésével a kutatás-fejlesztés és a minőség-ellenőrzés is lépést tudjon tartani.

Mindez jól tükrözi a Béres azon szemléletét, hogy a korszerű technológiával történő termégyártás csak felkészült szakemberekkel és modern vizsgálólaboratóriummal együtt képes innovatív és az előírásoknak mindenben megfelelő, sőt azt felülmúló, kiváló minőségű termékeket előállítani.

A Béres-minőséghez kapcsolódó követelményrendszer már a beruházás indításakor nagy hangsúlyt kapott, és ennek figyelembevételével került sor a legszigorúbb nemzetközi előírásoknak megfelelő laboratórium tervezésére. A beruházáshoz kapcsolódóan 37 új munkahely jött létre, és a több mint 400 Béres-dolgozóból összességében 70 szakember dolgozik az újonnan létrehozott laboratóriumi és üzemi területeken.





### Fókuszban a biztonság

A beruházás szíve-lelke a főépület, ahol a minőségirányítás, a minőségbiztosítás és a minőség-ellenőrzés folyik. A létesítmény első részlegében újonnan beszerzett, a legmagasabb technikai színvonalat képviselő, kisebb, laborméretű, ún. tesztüzemű gyártógépek működnek. Azzal, hogy ezek a berendezések itt kaptak helyet, a kutatás-fejlesztés üzemesítés előtti folyamatokat tesztelő ága, mely eddig Budapesten működött, most Szolnokra költözhetett. „A minőséget és a biztonságot növeli, ha a kutatás-fejlesztésnek a gyártást



**„A Béres Gyógyszergyár a termékei előállításánál a jogszabályban előírtaknál is többet vállal, mert a Béres-minőség nem pusztán a megfelelőségről, hanem a kiválóságról szól.”**  
**Dr. Bischof Zsolt,**  
 a Béres Gyógyszergyár szolnoki gyárának igazgatója

közvetlenül megelőző szakasza gyorsan és gördülékenyen tud együttműködni” – emelte ki dr. Bischof Zsolt, a Béres Gyógyszergyár szolnoki gyárának vezetője. A fejlesztés alatt szerzett tapasztalatok átadása segíti a megfelelő minőségű termékek előállítását az üzemesítést követően. A kutatás-fejlesztés az új termékek gyártástechnológiájának kidolgozása mellett olyan vizsgálati módszerek kifejlesztését is végzi, melyeket a későbbiekben a minőség-ellenőrzésért felelős szakemberek rutinszerűen alkalmazni tudnak.

### Úrtechnika Szolnokon?

Az épület további helyiségeiben a minőség-ellenőrzés folyik. A Béres termékpolitikájának megfelelően a kötelezően előírtakon felül többleterőforrásokat fordít a minőség biz-

### A FOGYASZTÓK ISMÉT IGAZOLTÁK A BÉRES-MINŐSÉGET

A svájci ICERTIAS 2018-as kutatásában arra kérte a válaszadókat, hogy jelöljék meg azt az étrendkiegészítő-gyártót, amely a legmagasabb minőségi színvonalat nyújtja a magyar piacon. A QUDAL-QUality meDAL 2018/19 díjat (kiváló minőség a vásárlók szavazatai alapján) a fogyasztók a Béresnek ítélték meg.



tosítására, legyen szó gyógyszerrel vagy étrend-kiegészítő-ről. Minden termékét a gyógyszereknél alkalmazott szemlélettel és módszerekkel, ugyanolyan szigorúan ellenőrzik. A vállalat szakemberei itt olyan, újonnan beszerzett vizsgálóeszközökkel dolgoznak, amelyek közül jó pár a laikusok számára akár űrtechnikának is tűnhet. Természetesen nincs erről szó, de pl. az ICP-berendezés 6000-8000 kelvines plazmája (forróbb a Nap felszínénél) valóban lenyűgöző. „A Béres szakembergárdája a Béres-minőség garantálása érdekében saját laboratóriumi vizsgálatokkal ellenőrzi a beérkező alapanyagokat is – emelte ki Kovács Angelika, a gyógyszergyár minőségirányítási igazgatója. Majd hozzátette: – Természetesen az ellenőrzések itt nem érnek véget, hanem végigkísérik a teljes gyártási folyamatot, egészen a késztermékig, sőt a csomagolóanyagokra is kiterjednek. Maximalisták vagyunk, a tökéletes termék elérése a cél. Egyetlen olyan terméket sem adunk ki a kezünk közül, amelyről nem vagyunk meggyőződve, hogy tökéletes.”

### Infravörös spektrofotométer az alap- és csomagolóanyagok vizsgálatához

A Béres a kereskedelmi partnereitől is a legmagasabb minőséget várja el, így az alap- és csomagolóanyagai is mind minősített beszállítóktól származnak. A beérkező anyagokat laboratóriumi körülmények között ismét ellenőrzik és minősítik. Ameddig a labor nem igazolja az előírásoknak megfelelő értékeket, nem kerülhetnek be a gyártási folyamatba. A Béres Gyógyszergyár a partnerek kiválasztása során is





**„Maximalisták vagyunk,  
a tökéletes termék elérése a cél.”**  
Kovács Angelika,  
a Béres Gyógyszergyár  
minőségirányítási  
igazgatója

– ami már a minőségirányítási folyamat része – a biztonságra és a minőségre helyezi a hangsúlyt.

### Gyógyszerforma-vizsgálatok kioldódásvizsgálóval

Ebben a folyamatban olyan tulajdonságokat vizsgálunk a szakemberek, amelyek a gyógyszerforma (filmtabletta, rágótabletta, kapszula, oldat) legfontosabb jellemzőiről adnak felvilágosítást. A kioldódásvizsgáló segítségével megfigyelhető például, hogy a termék miként viselkedik a gyomorban, de mérik a törési szilárdságot, a szétesési időt, a kopási veszteséget és a hatóanyag-kioldódást is.



### Klímaszekrény a stabilitási vizsgálatokhoz

Az eltarthatósági idő meghatározása a Béresnél szisztematikus vizsgálati eredmények alapján történik. A tabletták élettartamát az ún. stabilitási vizsgálatokkal igazolják, azaz a termékeket több évre klímaszekrényben helyezik el, melyekben ellenőrzött körülmények között, 25 fokon és 60%-os páratartalomban tárolják, közben pedig rendszeresen bevizsgálják őket. A Béres-termékek kiváló minősége a szavatossági idejük utolsó napjáig garantált.



### Rendszeres hatóanyag-tartalom-vizsgálat folyadékkromatográffal és ICP-analízissel

A tabletták megfelelő tömege fontos és könnyen mérhető paraméter, melyet a gyártás során folyamatosan ellenőriznek, mindemellett ez még nem elegendő annak igazolására, hogy a hatóanyagok kellő mennyiségben benne is vannak a készítményben. A minőséget ugyanis alapvetően nem a tabletták tömege, hanem hatóanyag-tartalmuk határozza meg. A vitamintartalom méréséhez jellemzően folyadékkromatográfot használnak, míg az ICP-berendezés magas hőmérsékletű, 6000-8000 kelvines plazmájának köszönhetően a beérkező minták nyomelem- és ásványianyag-tartalmának nagy pontosságú vizsgálata válik lehetővé. A Béresnél az elkészült gyártási tételek hatóanyag-tartalmát is rendszeres időközönként ellenőrzik.

### Elemiszennyezők ellenőrzése röntgenfluoreszcens spektrométerrel

Mindannyian csak olyan terméket szeretnénk fogyasztani, amely nem tartalmaz káros anyagokat, és biztosan megfelel a nehézfém szennyezőkre előírt szigorú határértékeknek. Erről a Béres a felhasznált alapanyagok esetében saját vizsgálatokkal győződik meg az erre a célra újonnan beszerzett röntgenfluoreszcens spektrométer segítségével. „Felelősek vagyunk a fogyasztóink egészségéért, így a minőség tekintetében nem hagyatkozhatunk kizárólag a beszállítóink vizsgálati eredményeire” – vallják a cég szakemberei.

**Minden fogyasztó nyugodt lehet, hogy amely hatóanyag egy Béres-termék dobozán szerepel, az kellő mennyiségben biztosan benne is van a termékben az eltarthatósági idő végéig.**

# Verbena

A természet ihlette

HOZZÁADOTT  
A természet  
ihlette  
C VITAMINKOMPLEX

## Eukaliptusz

Ausztráliából és Tasmániából származik, ahol a koalák kedvenc eledele. Az ausztrál őslakosok **mindenre gyógyírt hozó növényként** tisztelik az eukaliptuszt. Vele gyógyítják a megfázást, a lázat, a reumát, de még a vérhast is. Olaja a cineolnak köszönhetően antiszeptikus, nyákoldó és hűsítő hatású, kiváló köptető, görcsoldó. Hatóanyagai miatt légúti megbetegedések esetén inhalálásra és a fogászatban szájbájtásra használják, illetve az eukaliptol több higiéniai készítmény hatékony összetevője, megtalálható az antibakteriális szappanokban és fogkrémekben is. Eukaliptuszlevél kivonattal kezelnek sebeket, keléseket is, továbbá közismerten jó fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő. Csillapítja a köhögést, segíti a letapadt nyák felkötését, és szabaddá teszi az orjáratokat.

## Gyömbér

Csak a népi gyógyászatban használják betegségek kezelésére, elsősorban fűszernövény. Jellegzetes 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 hörghurut 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.



# Fáradékonyság, fulladás és köhögés



## Mi lehet az oka?

**Az egyik leggyakoribb népbetegség nálunk a COPD, amelyre ritkábban gondolunk a kelleténél.**

Jó lenne, ha minél többen tudnák azt, hogy ez az angolból átvett, de nemzetközileg elfogadott mozaikszerű (COPD = Chronic Obstructive Pulmonary Disease) egy hazánkban is mintegy hatszázezer embert érintő kórképet takar, amelyet magyarul hörgőszűkülettel járó idült légúti megbetegedésnek fordíthatnánk. Talán jobban ismert az ebbe a csoportba tartozó krónikus bronchitis vagy az emphysema. A betegség általában 50 éves kor felett alakul ki, s 80%-ban a dohányosokat vagy az exdohányosokat érinti. Legfontosabb tünetei:

- a fokozódó, eleinte csak terhelésre, majd nyugalomban is jelentkező nehézlégzés,
- a fáradékonyság
- és a többnyire köpetürítéssel járó, elhúzódó, néhány hónapnál is tovább jelentkező köhögés.

Jellemzően ritkábban vagy gyakrabban fellángolások, a panaszok átmeneti súlyosbodása jelentkezik, ami magára a betegségre is felhívhatja a figyelmet. A betegség a természeténél fogva megfordíthatatlanul halad előre. **Sajnos meggyógyítani nem lehet,** ugyanakkor a szakszerű terápia, a betegek és a kezelőorvos szoros együttműködése mellett a rosszabbodás üteme lassítható, megállítható, az élet meghosszabbítható, és több évtizedes jó életminőség biztosítható.

## Melyek a korai tünetek?

Minél korábbi stádiumában diagnosztizálják a betegséget, annál hatékonyabban lehet kezelni. Mégis, melyek azok a tünetek, amelyek már korán felhívhatják a lakosság figyelmét erre? Sokan 50 éves koruk felett azt gondolják, hogy az életkorral jár, ha fáradékonyabbak, már nem tudnak egyvégtében felmenni a harmadik vagy a második emeletre gyalog, amit pedig addig még teli szatyrokkal is vidáman képesek voltak megtenni. Ráadásul felszedtek egy kis többletsúlyt is. Néha köhögnek, de hát ki az, aki nem fázik meg manapság a huzatos aluljárókban, a gépkocsik nyitott ablakánál vagy a klimatizált üzletekben, munkahelyeken? Nem érik el a reggeli buszt, mivel meg kell állni, hogy kilihagják magukat. Egyébként jól érzik magukat, semmi bajuk, miért is mennének el orvoshoz? Pedig éppen ezek lehetnek a COPD korai tünetei. Ráadásul, ha még aktívan cigarettáznak, vagy korábban több évtizeden keresztül tették ezt, nagyon valószínű, hogy elindult náluk a betegség kialakulásának, lassú progressziójának a folyamata. Már

ilyenkor érdemes felkeresni a háziorvost, aki megerősítheti a gyanút, és tüdőgyógyász szakorvoshoz irányítja a páciens. Természetesen előfordulhat az is, hogy valakinek **már nyugalomban is jelentkeznek a fenti panaszai,** de mégsem tulajdonít ennek az életkorán kívül különösebb jelentőséget. Ebben az esetben még inkább indokolt, hogy mielőbb szakemberhez forduljon.

## Hogyan állapítható meg?

A COPD diagnózisának felállítása nagyon egyszerű. A páciensnek semmilyen különösebb kellemetlenséget nem okozó **légzésfunkciós vizsgálat**tal, alapos kikérdezéssel megállapítható a betegség, meghatározható a szükséges terápia. Szükség esetén a biztonság kedvéért elvégezhetnek még egy mellkasröntgen-vizsgálatot, egy EKG-t is, hogy más, hasonló tüneteket okozó betegséget kizárjanak.

## A gyógykezelés

A legfontosabb az, hogy ha dohányzik a beteg, akkor azt a legsürgősebben abba kell hagynia. Ehhez szakszerű támogatást nyújtanak a tüdőgondozók. A COPD gyógyszeres kezelésében a legfontosabbak a speciális eszközök segítségével, inhalatív úton a tüdőbe beszívott, hosszú hatású hörgőtágítók. Emellett szüksége lehet a betegnek erősebb fulladás esetén rohamoldó készítményre s egyéb, a betegség formája, a társbetegségek ismeretében a szakemberek által javasolt gyógyszerekre. Nagyon fontos tudni, hogy a COPD gyógyszereit nem csupán a tünetek enyhüléséig kell alkalmazni, hanem a beteg egész életében, folyamatosan, a szakember utasításának megfelelően, éppen azért, hogy a tünetek ne újuljanak ki, ne erősödjének fel ismételten.

**A dohányzás abbahagyása és a gyógyszeres kezelés mellett a COPD terápiájának a „harmadik lába” a légzőszervi rehabilitáció.**

Szakemberek, gyógytornászok irányítása mellett megtanulhatók azok a gyakorlatok, amelyeket később a beteg az otthonában egész életében végezhet. Téves az, hogy a fáradékony, fulladó betegnek egész nap pihennie kell. Megfelelő mozgással, tornagyakorlatokkal edzenie, erősítenie kell a légzőizmait és a vázizomzatát. A kellő mennyiségű mozgás, a kimozdulás, séta vagy játék az unokákkal a kedélyállapotán is javíthat, értelmet adhat a betegség súlyosabb stádiumában is az életnek.



DR. KOVÁCS GÁBOR  
MAGYAR TÜDŐGYÓGYÁSZ TÁRSASÁG

# Erős csontok 50 év felett is

## $K_2$ -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.**

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 elsősorban a csontokban van a helye, és nem az erekben. Ahhoz, hogy a kalcium az erekből eljusson a csontokhoz, és hatékonyan beépüljön oda, szükség van  $K_2$ -vitaminra is.

### $K_2$ -vitamin mint slusszkulcs

A  $K_2$ -vitaminnak kulcsszerepe van a csontépítésben a közvetveképpen. A kalciumot egy speciális fehérje szállítja vérünkben a csontokhoz. Ennek a fehérjének a működéséhez  $K$ -vitaminra 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  $K_2$ -vitaminra.

A  $K_2$ -vitamin beindítja az autót, mely a kalciumot elszállítja a megfelelő helyre, a csontokhoz. Ezért ajánlott a kalciumot D-vitaminnal és  $K_2$ -vitaminnal együtt pótolni. Erre a három tápanyagra szükség van a kalcium hatékony csontba épüléséhez, ezáltal az egészséges csontokhoz.

### Miért ajánlott pótolni a $K_2$ -vitamint?

Étrendünk régebben elegendő  $K_2$ -vitamint tartalmazott. A háziállatok szervezete képes volt a lelegelt zöld növényekből előállítani ezt a vitamint, amikor kint, a szabadban tartották őket.

A nagyüzemi állattartás elterjedésével ez megváltozott. Ma már ahhoz, hogy a szükséges mennyiségű  $K_2$ -vitaminnal lássuk el szervezetünket, naponta megkéne ennünk pl. 4 kg marhahúst vagy 5 l tejet, vagy 5 l joghurtot.

Mivel a mostani táplálkozási szokásokkal nehéz biztosítani a szervezetnek szükséges  $K_2$ -vitamint, tanácsos ezt pótolni.

Az egészséges csontokhoz tehát kalcium és D-vitamin mellett  $K_2$ -vitaminra is szükség van. A patikákban már kapható olyan készítmény, amely együtt tartalmazza ezt a három hatóanyagot.

DR. PIRI LÁSZLÓ



23.  
oldal

Tisztelt Olvasó!

Felhívjuk figyelmét, hogy a Patika Magazin 2015. október (XX. évfolyam, 10. szám, 8. oldal), 2015. november (XX. évfolyam, 11. szám, 6. oldal), 2016. január (XXI. évfolyam, 1. szám, 6. oldal), 2016. február (XXI. évfolyam, 2. szám, 6. oldal) és 2016. március (XXI. évfolyam, 3. szám, 6. oldal)

havi lapszámaiban az itt látható cikkek megfelelő tartalommal megjelent írások az Innovelle Pharma Kft. által szponzorált, a CalciTrio étrend-kiegészítő készítmény népszerűsítése céljából megjelent reklámtartalmakat képeztek.

# A hideg legyengíti az immunrendszert?

**A hideg őszi és téli időjárás rányomhatja a bélyegét az emberi szervezetre. Nem véletlenül jut sokaknak a megfázás és az influenza az eszébe, ha a téltre gondolnak. Mit lehet tenni a megelőzés érdekében?**

**A** téli, elsősorban a légutakat érintő fertőzések meglehetősen gyakoriak. A gyermekek és a felnőttek is tapasztalhatják azt, hogy egyik fertőzésből könnyen a másikba esnek. Újra náthások lesznek, sokáig elhúzódnak a panaszaik, netán szövődményként tüdőgyulladás is fellép... Csak a jó idő hoz majd megoldást?

Tény, hogy a köhögéses, orrfolyásos, torokfájásos, esetleg lázzal is járó betegségek kialakulásában az alacsony hőmérséklet is szerepet játszik. A hideg ugyanis oly módon befolyásolja az immunrendszer működését, hogy az fogékonyabbá válik a légúti kórokozókra. De mindez önmagában kevés, mert a fertőzés létrejöttéhez vírusokra és egy olyan emberi szervezetre van szükség, amelyet a vírusok képesek megbetegíteni.

**A szervezet ellenálló képességének a csökkenése nagy szerepet játszik abban, ha valaki túlságosan „fogékony” a különféle kórokozókkal szemben.**

Sok esetben az immunrendszer gyengülése a szervezet vitamin- és/vagy nyomelem-ellátottságának a hiányára, stresszre vagy kialvatlanságra vezethető vissza. Meg kell(ene) tehát erősíteni az immunrendszert, elsősorban kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással, pihentető alvással és egyéb módszerekkel.

Sokan tudják, hogy a C-vitamin immunerősítő hatású, és rendszeresen pótolják is azt a hideg hónapokban. Hasznos tudni, hogy a megfelelő D-vitamin-ellátottság is segíthet a fertőzések megelőzésében, és csökkentheti például az influenza előfordulásának a kockázatát.

A nyomelemek közül kiemelhető a cink szerepe, a cink ugyanis a náthás, influenzás és egyéb légúti fertőzések kórképek megelőzésében és legyőzésében is segíthet. Több vizsgálat igazolta azt, hogy a cinkpótlás erősíti az immunrendszert; a C-vitamin és a cink kombinációban történő alkalmazása pedig kedvező hatásúnak bizonyulhat a náthás panaszok enyhítésére.



DR. BUDAI LÍVIA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

**Dr. Krém**  
Egy csepp a természetből!

Telefon: **06-96-826-100**  
E-mail: **info@drkrem.hu**  
Web: **www.drkrem.hu**



### Probléma:

- Reumás fájdalmak
- Ízületi problémák
- Ízomfájdalom
- Mozgási nehézségek
- Ekcéma
- Pikkelysömör

**6 490 Ft**  
INGYENES SZÁLLÍTÁSSAL!

### Relax Maister Mesterbalsam:

12 gyógynövénykivonatot tartalmaz, mely kivonatok alkalmasak lehetnek reumás fájdalmak, izomfájdalmak, izom húzódnak sport sérülések, ízületi panaszok, fejfájás, ekcéma, pikkelysömör és különböző népbetegségek kezelésére, enyhítésére. Folyamatos alkalmazása során összetevői megszüntethetik a fájdalmakat és enyhítik a tüneteket!



### Probléma:

- Visszértápláltság
- Hajszálerek
- Fáradt lábak
- Lábszár fekély
- Vérkeringési zavarok

**5 490 Ft**  
INGYENES SZÁLLÍTÁSSAL!

### Vadgesztenye kivonat gyógyhatása:

Erősíti az ereket. Alkalmas aranyer kezelésére. Gyógyítja a visszér-gyulladást, a lábszár fekélyt és a trombitást. Hűsíti a fáradt lábat.



# Happ...CINK!

## Cinkhiányban nő a fertőzőeshajlam<sup>1</sup>:

# Cinkpótlás Zinkorot



**A CINK  
FONTOS SZEREPET JÁTSZIK<sup>1</sup>:**

- az immunrendszer működésében,
- a bőr épségének megőrzésében,
- a sebgyógyulásban,
- a pajzsmirigy működésében.



**A Zinkorot 25 mg tabletta cinkhiány kezelésére javasolt  
cink-orsótáblát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer.**

**Keresse a gyógyszertárakban!  
Egészségpénztár terhére is vásárolható!**

1. Zinkorot alkalmazás előford. (2016. 06. 24.)



getting closer helping better



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

FARMIA KFT. Budapest, 1052. Eötvös u. 10. sz. 1052. Eötvös u. 10. sz. 1052. Eötvös u. 10. sz.

# A kiváló króm

**A króm nélkülözhetetlen nyomelem, amelyet a szervezet nem állít elő, ezért azt az étrenddel kell a szervezetbe bevinni. A szakhatóságok hivatalos állítása szerint „a króm hozzájárul a normális vércukorszint fenntartásához is”.**

**A** króm mindenütt megtalálható, a vízben, a talajban, a biológiai rendszerekben. Leggyakrabban előforduló két formája: a biológiailag aktív króm, amely az élelmiszerekben található, és az ipari szennyezésekből (fémipar, olaj- és szén-, hulladékégetés stb.) származó toxikus forma.

A táplálékkal, vízzel bevitt nyomelem felszívódását számos tényező befolyásolja. A C-vitamin, keményítő, egyszerű cukrok, oxálsav, nikotinsav, egyes aminosavak fokozzák a felszívódását, míg a fitátok, kalcium, mangán, titán, cink, vanádium és vas nagy koncentrációban csökkentik annak mértékét.

A biológiai hasznosulása függ az ionos és/vagy a szerves/szerveetlen formájától.

Az emberi szervezetben jelentősebb koncentrációban a májban, a lépben, a lágy részekben és a csontokban található.

**A króm a szerves vegyületeiből sokkal inkább felszívódik, mint szerveetlen sóiból. Az élesztőalapú krómkészítmények kimagasló felszívódással rendelkeznek.**

Az egyszerűcukor-bevitel (az energiabevitel több mint 35%-a), a gyulladás, a jelentős testi (megerőltető sportolás) vagy lelki (trauma) megterhelés, a terhesség és a szoptatás növeli a króm kiürülését, tehát ilyenkor pótolni kell.

## A króm forrásai

A króm legjobb forrása a sörélesztő. Nagyobb mennyiségben a teljes kiőrlésű gabonamag, a hüvelyesek magja, a hús, a máj, a sajt tartalmazza. Az Európai Unióban a krómot és annak bizonyos sóit az élelmiszeripar hozzáadhatja különböző élelmiszerekhez és étrend-kiegészítőkhöz. A nyersanyag feldolgozása is befolyásolja a krómtartalmat, például a finomított gabonák kevesebbet tartalmaznak, mint a teljes kiőrlésűek, és azoknak a savas élelmiszereknek, amelyek előállításánál rozsdamentes acéleszközöket vagy tárolóedényeket használnak, megnő a krómtartalmuk.

A nyomelemnek a különböző betegségekben betöltött szerepét már régóta vizsgálják. Pótlását összefüggésbe hozták **a cukorbetegséggel, a vérzsírértékek, a testtömeg csökkentésével és a testösszetétel változásával is.**

FORRÁS: MDOSZ

26.  
oldal

**A LIFESTYLE AZ ÖN ÉLETMÓD- ÉS STÍLUSKALAUZA MINDEN VASÁRNAP cc. 11:30-KOR AZ RTL KLUBON!**

A Daylight Média magazinműsora, amely átfogó képet közvetít a Nézőinknek az aktuális és a klasszikus egészségügyi problémák megoldásáról éppúgy, mint életmódunkat meghatározó egészségmegőrző, szépségápolási, alakformáló, wellness és fitnesz, vagy éppen táplálkozási módszerekről egyaránt. De természetesen továbbra is beszámolunk a legújabb stílusirányzatokról is, legyenek azok gépkocsik, telefonok, úti célok, lakberendezési vagy éppen trendi sminktippek.

**A LIFESTYLE AZ ÖN ÚJ ÉLETMÓD-, DIVAT-, SZÉPSÉG-, EGÉSZSÉG- ÉS STILUSTANÁCSADÓJA!**

A műsrot készítő Daylight Média gyárta a Karókkalauz, a Női Kezdiversei és a Magyarország Legszébb Városai produkciókat is.

**LEGYEN ÖN IS AZ ÜZLETI PARTNERÜNK, LÉPJEN VELÜNK A SIKER ÚTJÁRA!**

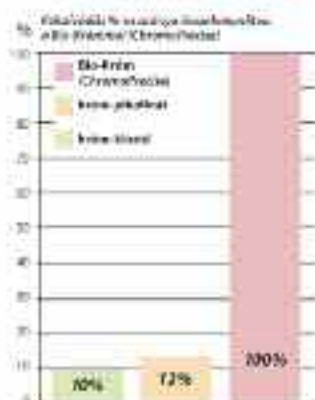
DAYLIGHT MÉDIA  
H-1037 Budapest, Királyi ut 138/A  
www.daylight.hu

SOMOGYI ZOLTÁN  
DOMBÓVÁRI VANDA

# Rendben van a vércukorszintje?



## Tízszer jobb felszívódás



A szerves ChromoPrecise élesztővel jobb a felszívódás. Az EFSA\* szerint tízszer jobb felszívódással rendelkezik, mint a króm-pikotinat vagy a króm-klorid, melyek szintetikus krómforrások.

\*Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (EFSA) tanulmánya alapján.

## Szabályozza vércukorszintjét

A normál stabil vércukorszint sokféleképpen megkönnyíti az életet. A stabil vércukorszint biztosításának egyik módja, ha csökkentjük a szénhidrátok bevitelét (pl. tésztafélék, burgonya, vagy fehérkenyér) és az üdítőitalok és édességek fogyasztását, mivel ezek nagy mennyiségben tartalmaznak keményítőt és cukrot, melyek mindegyike megemeli a vércukorszintet. Az étrendváltás és a rendszeres testmozgás támogatásához hozzájárulhat a Bio-Króm szedése is. Az étrend-ki-

egészítő az egyedülálló ChromoPrecise króm élesztőt tartalmazza, amely dokumentáltan segít fenntartani a normál vércukorszintet.

**A ChromoPrecise az egyetlen Európai Unió által is jóváhagyott króm élesztő, mely hozzájárul a normál vércukorszint fenntartáshoz.**



**Pharma Nord**

www.pharmanord.hu

# „Meghíztam a nyáron...”

**Nyáron nem sokat törődtünk a diétával, és nemsokára itt vannak az ünnepek? Alkalmazzunk zsírégető diétát az izomtömeg csökkentése nélkül.**

A cél természetesen az, hogy leadjuk felesleges kilóinkat, de ami a lényeg: az izomtömeg ne csökkenjen.

**Az izomtömeg fenntartása több szempontból fontos: elősegíti a fogyást, biztosítja az anyagcserét és bőrünk feszességét is.**

A fogyással kapcsolatos fő elképzelés általában a szokásos kalóriabevitel csökkentése. De fontos az is, hogy válasszunk olyan étrendösszetevőket, amelyek...

- ...proteinben gazdagok, és így segítik az izomtömeg növelését és az éhségérzet csökkentését.
- ...bővelkednek rostokban, amelyek hozzájárulnak az étkezési zsírok felszívódásának korlátozásához, és elősegítik a teltségérzetet.
- ...ellátnak „jó zsírokkal”, és nem ártnak az alakunknak.
- ...gazdagok olyan tápanyagokban, amelyek elősegítik a szervezet megfelelő működését.

**Ilyen lehet a B-vitamin-csoport, amely a kalóriákat energiává alakítja át; a jódot, amely a pajzsmirigy műkö-**

**déséhez elengedhetetlen; az anyagcsere „karmestere”; a kalcium; továbbá a magnézium és a C-vitamin.**

## Étvégycsökkenő menük a zsírpárnák gyors eltűnéséhez

Tanácsos korlátozni azoknak a zsíroknak a fogyasztását, amelyek könnyen raktározódnak (megtalálhatók pl. sültekben, feldolgozott élelmiszerekben stb.), és kerülni kell a cukros vagy a magas glykaemiás indexű (GI) élelmiszereket.

### GI: az egyes élelmiszerek vércukoremelő képessége

Ilyenek pl. az édes italok, az alkoholfélék, a sütemények, a cukros gyümölcslevek, a fehér kenyér és tészta, a gyorsrizs, a pürék...) Ezek az élelmiszerek gyors inzulinkiválasztást vonnak maguk után (annál nagyobb mértékben, minél nagyobb az elfogyasztott cukor mennyisége), ami elősegíti a raktározott zsírok megjelenését. Így az éhségérzet csillapítására és a hosszán tartó teltségérzet elérése érdekében – amelynek révén elkerülhető a frusztráció és a nassolási vágy – alacsony GI-jű táplálékokat válasszunk. Ilyen lehet egybek mellett a **lencse, fehér vagy vörös bab, csicscriborsó, quinoa, hajdina, barna rizs, édesburgonya**. Az ilyen ismeretek birtokában egyszerűsödhet a fogyókúrás étrend összeállítása, hiszen a lehetőségek széles skálája áll rendelkezésre. Így nem fenyeget az egyhangúság, a beleunás vagy a csüggedés veszélye sem.

FORRÁS: GALENUS

28. oldal

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

Magyarországon kb. minden tizedik embernek teljes fogpótlásra van szüksége. A legnépszerűbb eljárás a teljes kivethető műfogsor készítése. Azonban sokaknak óriási problémákat okoz a folyton mozgó műfogsor, beszélgetés során szinte ki akar esni, ráadásul étkezéskor is ieközöhetetlennek tűnő problémákat okoz. **Jó hír, hogy létezik gyors, fájdalommentes és hosszú távú megoldás.**



2018-as év Nagydíjas Fogászat/ eljárás!

### Egyszerű, modern és hatékony megoldás a műfogsorproblémákra

Kifejezetten a teljes kivethető műfogsorok stabilizálására fejlesztettek ki egy olyan eljárást, amelyet Nyugat-Európában és Amerikában már évtizedek óta alkalmaznak és úgy 8-9 éve Magyarországon is megjeleni. Ez az eljárás

az extra vékony titán implantátumokkal történő protézisrögzítés.

Egy fájdalommentes kezelés során, az alsó fogsor rögzítése esetén 4 darab, felső fogsor esetén 6 darab extra vékony titán implantátumot helyezünk be az íny felvágása nélkül. A titán biológiailag semleges, így nem vált ki allergiás reakciót, sőt 3 hónap alatt a csontszövet rájönnek a felszínére! A kivethető műfogsor rögzítéséről a protézisbe beépített gumigyűrűs patentok gondoskodnak, melyek az implantátum gömbö formájú végére pattannak rá. Amennyiben a meglévő műfogsor megfelelő minőségű, egy kis átalakítás után az is használható, nem kell újat készíteni. Egy percig sem marad fogsor nélkül, ami továbbra is kivethető marad, de csupán a tisztításhoz kell kivenni. **A kezelés után a műfogsorral kapcsolatos problémák megszűnnek. Többé nem kell attól félnie, hogy evés, beszéd vagy akár sportolás közben mikor hozza kellemetlen helyzetbe a műfogsora.**



### Bizza magát specialistára

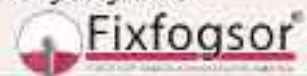
6 éve, az országban elsőként hoztuk létre a protézisrögzítésre specializált rendelónket, hogy végre legyen egy hely, ahol a műfogsorviselők is valódi megoldást kaphatnak műfogsorproblémáikra. Már több mint 3000 műfogsorviselő számára adtuk vissza műfogsoruk stabilitását. Az Ön számára is elérhető.

**Önnek is lehet stabil műfogsoral! Tudjon meg mindent a protézisrögzítésről!**

Kérje ingyenes tájékoztatónkat a (06 1) 9000 654-es számon, vagy a [www.mufogsorrogzites.hu](http://www.mufogsorrogzites.hu) oldalon! Várjuk Magyarorszag első, kizárólag műfogsorrogzítése szakosodott rendelőjében!

#### Fixfogsor Rendelő

llp., XIII. ker., Kadár utca 9-11., Kecskemet, Tómes téri 10.  
(06 1) 9000 654; info@mufogsorrogzites.hu  
[www.mufogsorrogzites.hu](http://www.mufogsorrogzites.hu)



ARGAN BEAUTY

*Két világ találkozásából  
új szépség születik*



*Kelet és Nyugat szépségápolási kincsei egyesítik erejüket a gyönyörű bőrért: éjté át, ahogy a különleges ásványokban gazdag holt-tengeri víz mélyen hidratálja, az aranylő marokkói argánolaj pedig fiatalos rugalmassággal tölti fel bőrét...*

*Keresse kedvenc patikájában!*

# Ugye az én gyermekem nem drogozik?

**Minden szülő, nagyszülő számára rémálom az a gondolat, hogy szeretett hozzátartozója drogfüggővé válik. A számok sajnos azt mutatják, hogy egyre többen válnak érintetté a témában. Egy friss kutatás szerint minden negyedik 16 éves fogyasztott már valamilyen kábítószerrel, fiatalokkal foglalkozó szakemberek szerint pedig a valós számok sokkal magasabbak.**

30.  
oldal

**T**ekintve, hogy statisztikailag biztosan (legalább közvetetten) érintetté válik egy szülő vagy nagyszülő a kábítószerrel kapcsolatban, nem árt számba venni néhány dolgot, amire érdemes figyelni, ha arra vagyunk kíváncsiak, veszélyben van-e a gyermekünk.

Sok helyen olvashatunk a jegyek romlásáról, a motiváció elvesztéséről és személyiségváltozásról, esetleg depresszióról a függőségek jeleként, azonban ezt sokszor nehéz megkülönböztetni a kamaszkorttól. Hajlamosak vagyunk a hozzáink közel állókról a legjobbat feltételezni, így nem biztos, hogy a fenti problémákról azonnal a megfelelő következtetésekre jutunk.

- Azonban méltán tartja a mondás: madarat tolláról, embert barátjáról! Érdemes megfigyelni, kikkel barátkozik a gyerek: ha a társaság több tagjáról (vagy akárcsak egyről) kiderül, hogy kábítószerrel, résen kell lennünk: nagyon ritkán fordul elő, hogy egy drogos társasággal együtt tudjon maradni egy személy anélkül, hogy maga is belekóstolna a szerekbe. Egy nem nyíltan drogozó, de öltözködésével, zenei stílusával, életmódjával erre utaló társaság is veszélyre utalhat. Valamint vannak szubkultúrák, amelyek – néhány kivételes személytől eltekintve – kifejezetten életmódjuknak tekintik a szabadosságot a kábítószerrel területein, akárcsak a hippimozgalom.

- A fiatalok hajlamosak furcsa, időnként más emberek számára értelmetlen zenékért rajongani. Azonban vannak kifejezetten olyan zenei stílusok, amelyek a kábítószer-élvezet kiteljesítését szolgálják, és a bulik szerves részét képezi az anyagozás. Nem kizárt, hogy valóban a mi gyermekünk az egyetlen művészlélek, aki szereti a „drogozenét” kábítószer nélkül is, de ha kifejezetten drogozásról szóló, esetleg elég „elszállt” elektronikus zenét hallgat, nem árt nyitva tartanunk a szemünket. A legtöbb ún. goazene, vagy a régebben elterjedt rave-zenék például bevallottan erősen összefonódtak a drogozással. Érdemes meghallgatnunk azt is, miről énekelnek kedvenc számaiban, vagy épp kikért rajong, hősei milyen életmódot folytatnak, és mit képviselnek.

- Mindenkiel előfordulhat, hogy nagyon fáradt, és időnként furcsán viselkedik. De ha ismerjük a gyermekünket, akkor szemet szúrhat, ha „máshogy fáradt” a szokásoshoz képest, esetleg indokolatlanul sokat vagy keveset alszik vagy eszik. Alkalmhoz nem illő (pozitív és negatív) érzelmek szintén okot adhatnak az aggodalomra.

- Sajnos eljőhet a pillanat, amikor egyértelműen szembe-sülünk a problémával, például egyes eszközök megtalálásával, esetleg egyértelmű fizikai jelekkel (lila foltos kar, pozitív drogteszt stb). Nem érdemes ilyenkor homokba dugni a fejünket. Bátorságunkat és magabiztosságunkat összeszedve segítséget kell nyújtanunk a gyerekeknek. Könnyű ebben a helyzetben elbizonytalanodni, mert nem elég, hogy „a rossz mindig mással történik, és velünk nem történhet meg”, de sokszor a fiatal is próbálhatja egyértelmű lebukása ellenére elbizonytalanítani a másik felet. Bizonyos tárgyak azonban szinte biztosan droghasználatra utalnak.

- Furcsa alakú sodort cigaretta, esetleg zöld darabokkal, kartonból csavart szűrő („csiga”), cigipapír.

Ha dohányzónál találjuk is meg, a mai divatos cigarettatöltési hullám kellős közepén még a szokottnál is érthetlenebb, hogy olcsó, könnyen kezelhető cigarettahüvely vagy normális szűrő helyett miért ilyen „dohányzik” a tulajdonosa, és miért teker magának egy ormóttan cigarettát.

- Csomagolás nélküli, ismeretlen fehér tabletták, esetleg mintás nyomott tabletták. Előbbi esetében illegálisan vásárolt vényköteles gyógyszerrel (pl. nyugtató), utóbbi esetben valamilyen stimuláns droggal állhatunk szemben. A porálagú kábítószerrel fogyasztásához használt, felcsavart papírpénz vagy elvágott szívószál szintén árulkodó jel lehet, főleg, ha azok fehér porral szennyezettek.

- Furcsa helyeken előforduló, kis darab csomagolóanyagok is gyanúsak lehetnek (pl. női táskák kicsi, „női dolgok” számára fenntartott hátsó zsebében vagy fehérneműben alufólia), hiszen a hétköznapi életben ritkán használunk kisméretű visszazárható tasakot vagy alufóliacsomagocskát.

- Talán az egyik legszomorúbb és legijesztőbb látvány: a fecskendők. Elég egyértelmű jel a drogozásra, hiszen még a cukorbeteg is csak ritkán használja ezeket az eszközöket, a legtöbb orvosi készítmény pedig előre töltött, saját fecskendőben kapható. Tartozhat hozzájuk égetett kanál vagy eltépett söröződobozalj is. Mivel az embernek rengeteg helyen van szűrhető vénája, az sem zárja ki a droghasználatot, ha a karhajlatban nem látunk nyomokat.



NOÉMI  
(EGY VOLT DROGHASZNÁLÓ)  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/  
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL/  
FUGGOSEGROLFUGGETLENUL@GMAIL.COM](https://www.facebook.com/fuggosegrolfuggetlenul/)

Fizetett hirdetés

# Ajándékozzon egészséget Karácsonyra!

*„Eljön az idő, amikor az orvos a gyógyító lézert a páciens kezébe adhatja.”*

Dr. Gáspár Lajos

## KARÁCSONYI AKCIÓ!

AJÁNDÉK azüloptika és orrkezelő a Safe Laser készülékek mellé! (Értéke 25.000 Ft) \*

Kuponkód: PATIKA18

\*Az akció a 2018.11.01 és 2018.12.31 között megrendelt SL150, SL500 és SL1800 készülékekre vonatkozik.

## Mi a Safe Laser?

Egyedülálló optikai elrendezésének köszönhetően a Safe Laser olyan nagy teljesítményű „lágy-lézer” készülék család, mely nem csak orvosi rendelőkben, hanem bárki által az otthonában is biztonságosan használható!

A lézeres fényterápia alkalmazása fájdalommentes és semmilyen ismert káros mellékhatása nincs! A Safe Laser család termékei hatékonyan segítik a gyermekek, felnőttek, idősek gyógyulását és a házi kedvencek (kutya, macska) gyógyítására is alkalmasak.

## Hogyan működik?

A lágy-lézereknél a lézertény fotokémiai reakciós hatását használják fel a jótékony biológiai folyamatok beindításához. Szervezetünkben levő sejtek mitokondriumi fényérzékenyek. A Safe Laser sugárzása aktivál bizonyos enzim folyamatokat, melyek beindítják az ATP termelődést. A megnövelt energia termelés hatására a sejtek hatékonyabban működnek, fokozódik az anyagcsere és gyorsabb a regenerálódás, a betegségek gyógyulási ideje lerövidül.

Világújdonság! A „Safe Laser” (biztonságos lézer) technológia lényege, hogy a lézer a fénysugarát egy speciális szórófelületen keresztül, oly módon alakítja át, hogy az a szetre teljesen veszélytelené válik.

## Milyen élettani hatása van a lágy-lézerténynek?

A lágy-lézer kezelés főbb gyógyító hatásai az emberi szervezetre:

1. Fájdalom csillapító
2. Gyulladás csökkentő
3. Biostimulációs hatás - Serkenti a test öngyógyító képességét!

A Safe Laser készülékek már megtalálhatók több magyar kórházban és egészségközpontban. Használják természetgyógyászok, masszőrök, állatorvosok és kozmetikusok.

**Az egészség a legjobb befektetés!**  
[www.safelasermedical.com](http://www.safelasermedical.com)

**SAFE LASER**<sup>®</sup>  
SAFE LASER MEDICAL KFT.



## Gyógyuljon lézerrel! Világújdonság!



### A család orvosa.

- Orvostechikai eszköz, amely már elérhető a lakosság számára is.
- Nem kell az orvosi rendelőkben várakoznia.
- Gyógyuljon otthon mellékhatások nélkül.
- Természetes gyógy-mód-lézerterápia

### Kezelhető betegségek:

#### Mozgásszervi betegségek

fájdalomcsillapítás, izületi-, izom-, inthüvely-gyulladások, reumatikus fájdalmak, porckopás, izomhúzódás, zúzódások, csonttörés, izom és insszalag sérülések

#### Bőr problémák

bőrgyulladások, herpesz, námsérülések, horzsolások, vágások, fekélyes sebek gyógyítása

#### Fülpanaszok

gyulladás, fájdalom, viszketés, fülzúgás, akut halláscsökkenésre

#### Légúti megbetegedések

tüneteit enyhíti ill. megszünteti, arctüreggyulladás

#### Fogászati problémák

fogfájás, gyulladás, fogínyorvadás, szájnyalvakahártya sérülések



**PRÓBÁLJA KI INGYEN** bemutatótermünkben vagy nézze meg **AKCIÓS BÉRLETI AJÁNLATAINKAT**, melyek futárainkkal országosan elérhetők. További részletek.

További részletek: [www.safelasermedical.com](http://www.safelasermedical.com)

+36 70 702 73 03, +36 30 482 04 98

Cím: 1073 Budapest, Erzsébet kör. 13. 2/3.

Magyar gyártmány. Magyar garancia!

**Az influenza elleni leghatékonyabb  
védekezés a megelőzés!**

**Kérje házi orvosától  
a térítésmentes  
influenza elleni  
védőoltást!**

Magyarországon az influenza szezon ideje alatt  
nagyjából 1 millió embert fertőz meg a vírus.  
**A védekezésre létezik hazai megoldás!**

**A minden évben térítésmentesen rendelkezésre álló 1,3 millió**  
influenza elleni magyar oltóanyag megóvhatja a rizikócsoporthoz tartozó  
jogosultakat az influenza vírus okozta megbetegedések kellemetlenségétől!





Egy Csepp  
Figyelem  
Alapítvány

Dcont®  
a magyar vércukormérő

# Egy Csepp Világnap a MILLENÁRISON!

Ingyenes családi egészségnap

2018. november 11, vasárnap, 10:00-18:00-ig a Millenárison!  
(1024 Budapest, Kis Rókus u. 16-20.)

Izgalmas családi programok gyerekműsorokkal, ingyenes egészségügyi szűrésekkel és értékes nyereményekkel! Egészség-talkshow sztárokkal, koncertek és cukormentes desszertkészítés az Egy Csepp Konyhában.

Nemzetközi Diabétesz Séta, ugrálóvárak, kiállítók, tombola, kóstolók, egészségpiac.

Szervező: Egy Csepp Figyelem Kft.  
A rendezvény alapítója: Egy Csepp Figyelem Alapítvány  
Információ: [www.egycseppvilagnap.hu](http://www.egycseppvilagnap.hu)

Főtámogató:

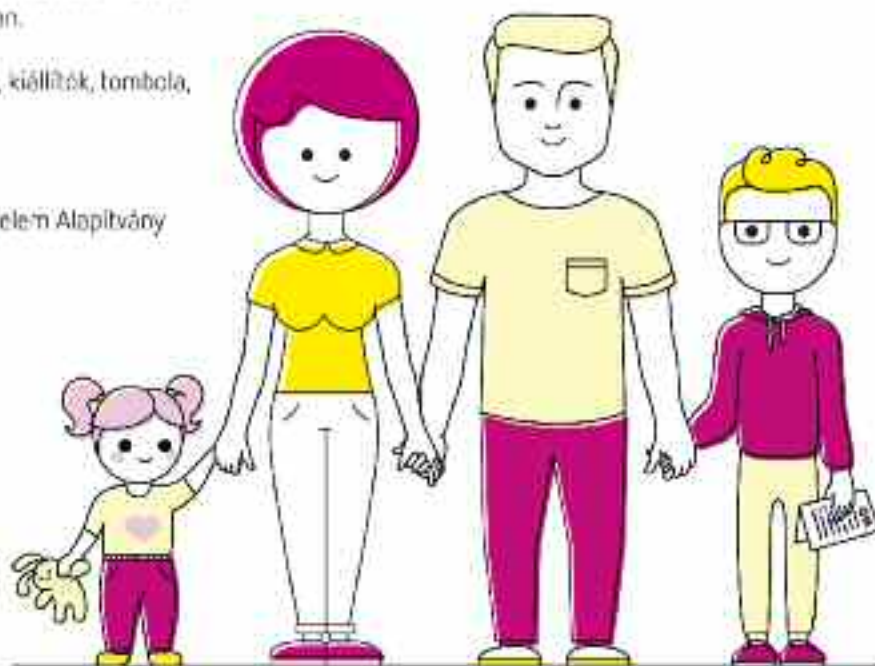


77 Köztársaság Köh.

Rendezvény támogató:



MILLENÁRIS  
PARK



## Cseppont Patikahetek2018. november 12–25.

Az akció idején a Cseppont Patikákban jelentős kedvezménytel vásárolhatja meg az Accu-Chek Active vércukormérő készletet és tesztcsíkot, az Accu-Chek Performa vércukormérő készletet, a Curiosa szobaszélő gél, az Accutrend Plus koleszterinmérőt és tesztcsíkot.

A Cseppont Patikákban jelképes összegért egész évben lehetősége van vércukormérésre, sok helyen vérnyomás- és koleszterinmérésre is!

További információ és a Cseppont Patikák listája:  
[www.egycseppfigyelem.hu](http://www.egycseppfigyelem.hu)



ACCU-CHEK® Accutrend® Plus



RICHTER GEBEON

CURIOSA®



# Az előnyökről

## Nyomelem- és ásványianyag-pótlás szerves formában

**A szervezet egészséges működéséhez a nyomelemből és az ásványi anyagokból elegendő néhány mikro- vagy milligramm.**

**A** különféle nyomelemek és ásványi anyagok gyakran szervesen oldott formájában találhatók meg a patikaszerekben, így például, -klorid, -oxid, -karbonát, -szelenit formájában. Vannak olyan termékek, amelyek szerves kötésben, azaz szerves vegyületekhez, így például aminosavakhoz vagy élesztőhöz kötve tartalmazzák az adott nyomelemet.

Jogosan merül fel a kérdés, hogy melyik esetben képes a bevett ásványi anyag vagy nyomelem nagyobb arányban felszívódni a bélcsatornából, azaz melyik esetben magasabb a biohasznosulás.

Több vizsgálat igazolja, hogy a szervesen oldott és a szerves kötésben lévő nyomelemek/ásványi anyagok biohasznosulása eltéréseket mutat az emberi szervezetben.

**Ismereteink alapján a szerves kötésben lévő, köztük az élesztőalapú nyomelemek/ásványi anyagok biohasznosíthatósága jellemzően magasabb, mint a szervesen oldottaké.**

A szervesen oldott és a szerves kötésben lévő nyomelemek közötti különbség igen jelentős lehet. Az egészséges cukoranyagcsere biztosításában kulcsszerepet játszó króm például ezt jól megvilágítja. Míg a szájon át bevett szervesen oldott króm(III)-klorid mennyiségének mindössze 3%-a szívódik fel és jut be a vérkeringésbe, a többi pedig „kárba vész”, addig a szerves formájú króm(III)-pikolináttól vagy krómos élesztőtől a felszívódás mértéke akár a tízszerese lehet. Mindez azt is jelenti, hogy az utóbbi esetben a bevett nyomelemmennyiség nagyobb hányada képes hatást kifejteni a szervezetben.

A patikaszerek csomagolásán, leírásában szerepel az, hogy milyen ásványi anyagot vagy nyomelemet milyen mennyiségben, illetve milyen formában tartalmaz a termék. Hasznos tudni, és a választás során figyelembe venni azt, hogy a különféle ásványi anyagok és nyomelemek biohasznosulása a szerves formájú vegyületeikből általában magasabb lehet, mint a szervesen oldottaké esetén.



DR. BUDAI MARIANNA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

## GYÓGNÖVÉNYTEA A CUKORBETEGEKÉRT

### MAGAS VÉRCUKORSZINT?

- Szabó Gyuri bácsi, a bükkli füvesember teakeveréke
- csökkentheti a cukorbetegség számos kellemetlen tünetét, szövődményét
- népgyógyászati hagyományok alapján készült, gyógyszernek nem minősülő, gyógyhatású termék
- adalékanyag-mentes, kizárólag gyógynövényekből áll

DIABESS - HU • GYORGYTEABOLT - HU  
FB.COM / DIABESSTEA



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL ÖLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT.

**BioCo**  
EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE

# 100% SZERVES 100% SIKER MINDENT BELEADTUNK!



A BioCo szerves termékcsaládjának készítményei **kizárólag értékes, 100% szerves** vegyületformákat tartalmaznak a jobb hatóanyag-felszívódásért.

Ennek is köszönhető, hogy kiválóságukat **2018-ban Érték és Minőség Nagydíjjal** ismerték el.

A BioCo „100% szerves” termékcsalád fejlesztését a minőségbe vetett hit ihlette. Megalkotásakor célunk volt, hogy a BioCo készítményekben deklarált hatóanyag tartalom **kizárólag szerves** vegyületformákból származzon, azok ne csak dúsításként, kis mennyiségben legyenek a termékekben.

A körültekintő fejlesztés lényeges szempontja volt, hogy adalékanyagokból se kerülhessen szerveslen hatóanyag a készítményekbe.

Annak ellenére, hogy a szerves vegyületek általában lényegesen kisebb koncentrációban tartalmaznak hatóanyagot, előnyük vitathatatlan. A gondosan megválasztott szerves vegyületformákkal kisebb hatóanyag-dózis mellett is magasabb biohasznosulás érhető el.

2016-os megjelenése óta a BioCo 100% szerves termékcsalád növekvő népszerűsége igazolta mind a fogyasztók, mind a szakemberek minőség iránti igényét.

*A BioCo „100% szerves”  
termékcsalád kiválóságát  
2018-ban  
Érték és Minőség  
Nagydíjjal ismerték el,  
ezzel ismét igazolva a  
BioCo termékfejlesztőinek  
minőség iránti  
elkötelezettségét.*



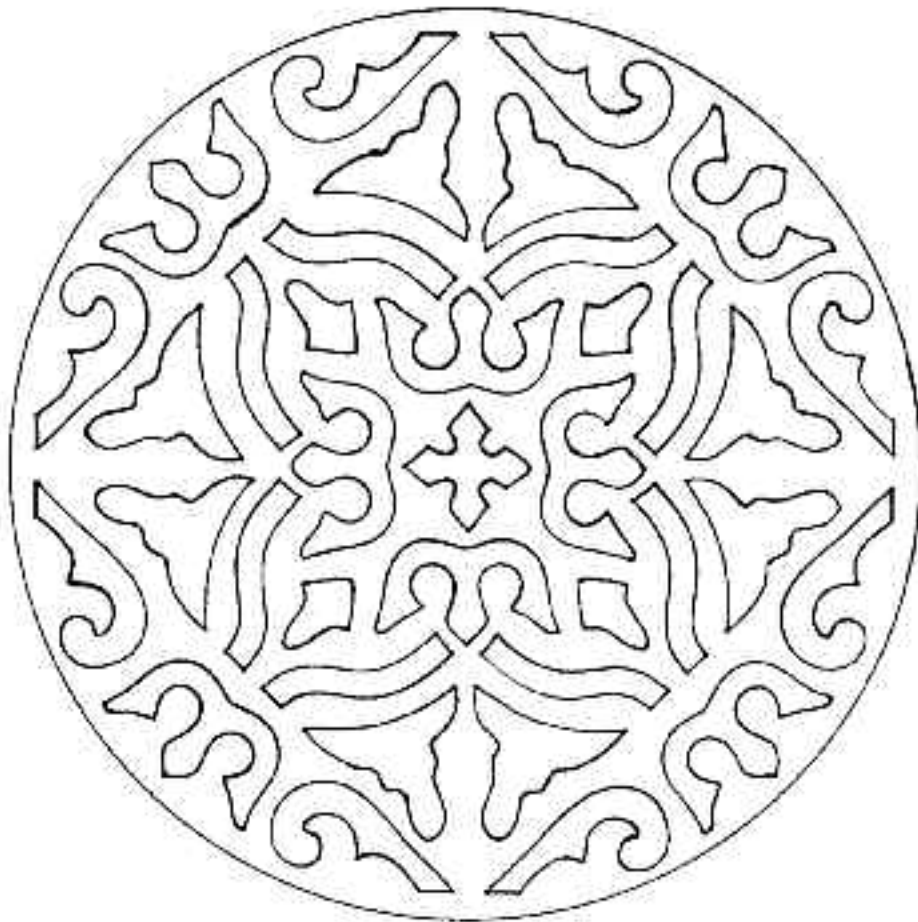
Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő készítmények.  
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

**BIOCO.HU**

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020

Külső látványterv 2018

MAGYARORSZÁGON  
CSAK ITT!



## Kreatív kifestő mindenkinek

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

*Madarak éneke teszi mélyé a csendet,  
vihár után már másképp látod a rendet,  
novemberi gyertya lángja ringatja a termet,  
álomidő öleli birtokba a lelket.*

DÉZSY-VÉSZABÓ NOÉMI