

Vörös áfonya

Kezdjük
kellemesen a napot!

A betegség
mint teher

A kenderolajról
hitelesen

M E L L É K L E T
Fogyókúra észszerűen

Beszélgetés Markó Ivánnal

A MAXIMUM ALATT
NINCSEN SEMMI

A magazint
gyógyszertárunk
vásárolta meg önnek



RICHTER
ANNA
DÍJ



ÚJABB HÚSZMILLIÓ FORINT INNOVATÍV ÖTLETEK MEGVALÓSÍTÁSÁRA

A KÖZÖNSÉGDÍJ SORSA A SZAVAZÓK KEZÉBEN VAN!

Ismerje meg és szavazatával támogassa ön is a www.richterannadij.hu oldalon az idei tizenkét döntős csapatot! Voksával hozzájárulhat ahhoz, hogy egy egészségügy vagy oktatás területén fontos projekt megvalósuljon.

Hazánk egyik legkiemelkedőbb gyógyszercege a Richter Anna Díj pályázati kiírásával ösztönözi és továbbviszi az alapítók család szellemiségét, az innovációba, folyamatos fejlesztésbe vetett hitét. Milyen módon tükrözi a Richter cégfilozófiáját, társadalmi szerepvállalási elkötelezettségét a hazai oktatás, egészségügy, gyógyszerészet és mindenek előtt az ezeken a területeken dolgozó nők iránt.

A zsűri tagjai: Böke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője, Szily Nóra, újságíró, pszichológus, Ruzsa Magdi Máté Félter-díjas énekesnő, Kartész Eva, a Z1 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője és Dr. Rama István belgyógyász főorvos, klinika docens. Mindannyian olyan újszerű, megvalósítható ötleteket vártak a pályázóktól, amelyek kreatív, innovatív módon járulnak hozzá az oktatás vagy egészségügy színvonalához, fejlődéséhez, illetve az adott területen dolgozók mindennapi munkáját minőségi változást hoz a hétköznapokba.

Milyen projektek kerültek a Richter Anna Díj idei döntőjébe?

A modern kommunikációs eszközök minden területen rendkívül hatékonyak, sőt életmentők lehetnek. Két applikációt fejlesztő projekt is a legjobb 12 pályázat között van. Egyikük a felsőoktatásban tanulóknak stresszkezelő alkalmazása, a másik krízisben levők és hozzátartozóik számára nyújtandó segítséget.

Idén is több projekt a film erejével kíván hatni a világra. A gyermekekkel diabéteszt 7D-s mozifilm hozná közelebb a közönséghez, rendhagyó filmes alkotás mutatná be a stroke-ot is. Ez a betegség évente 40-50 ezer embert érint hazánkban, így a filmes projektterv mellett egy másik csapat is ezzel kapcsolatban nyújtotta be munkáját: egy rehabilitációs szobát hoznának létre stroke-on átesettek számára.

A gyógyszerés útjában a környezetünknek is nagy szerepe van, ezért is lett a szlogene az egyik döntős csapatnak az „Építeni, a környezetet meg-
szóltatni” gondolat. Ők projekttervükben egy kórház kórtét varázsolnak újra, illatozó virágokkal, pergolákkal, végtelenített sétálópályával.

Az újratervezéstől, mérsékelt fogyasztástól hatja fel a figyelmet az a csapat, akik animációs kátfilmekkel és azokhoz fejlesztett tananyaggal járulnak hozzá a felső tagozatos pedagógusok elményalapú környezet-
ismereti órához. A színvonalas oktatás mindenki számára, így a döntőbe került egy olyan projekt is, ami egy nemzetközileg kiemelt tanulási mód-
szert kíván népszerűsíteni a magyar tanárok, diákok körében.

A gyógyszerész hivatás bemutatása, presztízsének növelése több gyógyszerész pályázó célja. Egyikük városi sétákon keresztül mutatná be hazánk gyógyszeres történelmi érdekességeit, míg egy másik csapat országjáró roadshow keretében találkozik a gyógyszerészhallgatókkal.

A gyermekszülétség, és az anyaság egy előadásorozat formájában, és egy császármetszéssel kapcsolatos váncorkidrállításon is foglalkoznak.

A döntős pályaművek mindegyikéről elmondható, hogy bármelyikük is lesz az öt szótencsés kiválasztott egyike, a projekt megvalósítása nem csupán az adott közösség, de rajtuk túlmutatóan az egész társadalom, mindannyiunk javát szolgálja majd.

A pedagógus, orvos, egészségügyi dolgozó, gyógyszerész kategória egy-egy zsűrdíjazást a zsűri tagjai választják majd ki, ők döntenek el, ki kapja a projekt megvalósítására fordítható négy-négy millió forintot. A közönségdíj sorsa március 8-ig a szavazók kezében van, a bemutatkozó kátfilmeket a www.richterannadij.hu weboldalon tudja megtekinteni.

TARTSÁNK VISSZA, HISZ AZ EGÉSZSÉGÜGY ÉS OKTATÁS FEJLŐDÉSE NEM CSUPÁN
A RICHTER, HANEM MINDANNYIUNK SZÜVÜGYE!

A gyógyszerész a betegben nem a vevőt, hanem a segítségre szoruló látja

(Olvasói vélemény a gyógyszertárról)

TARTALOM 2020/3.

Beszélgetés Markó Ivánnal	4
Édesburgonya, avagy batáta	6
Vörös áfonya	8
Kezdjük kellemesen a napot!	10
Az orvos, a gyógyszerész, az internet és a szomszédasszony	12
Megoldások a rossz lehelet ellen	14
Az a legbosszantóbb, ha eltörik	15
„Nem engedünk útjára hallgatót az ELTE TÓK-ról diabéteszismeretek nélkül”	15
A betegség mint teher	16
Fogyás „alulról”	18
Kontroll alatt az étvágy... ..	20
Mely gyógyszerek szedése okozhat hasmenést?	22
A kenderolajról hitelesen	24
Ha felborul a belső ritmus	26
Az emlőrákszűrésről	28
Alvás éve Magyarországon 2020	28
Már megint aftám van!	29
Sokszor csuklok	30
A férfi tényleg mindig szexre éhes?	32
Álízület	33
Éhen hálnak a betegek?	34

Kérje ingyenesen gyógyszerészétől!



Nyílt levél az Olvasóhoz!

3. oldal

Szinte restellem elmesélni az élményt, mert ugyanaz az esemény az egyik embernek szörnyű és halálfélelemmel teli, a másiknak egy életre szóló különlegesség.

Mennyire mást érzékelünk a világból, attól függően, hogy milyen situációban, milyen körülmények között, milyen érzelmi állapotban, milyen társaságban vagy éppen milyen életszakaszunkban vagyunk.

2013. március 15-én több ezer autó rekedt a hó fogságában, amikor a rendkívüli időjárás életveszélyes helyzetbe sodort ezeket. Járhatatlan utak, elzárt települések, akadozó áramszolgáltatás és vasúti közlekedés. A kritikus helyzetből sokan csak 24 óra múltán tudtak kikerülni.

En is kocsival közlekedtem, de szerencsére Budapesten, és amikor a Hősök terére értem, a hófehér táj, a csodálatos, szikrázó napsütés, a szokatlan fényviszonyok, a Nap márciusi állása és a hótakaró különleges együttese egy csodás látványvilágot teremtett.

Akkor most milyen is a világ?

Dr. Szarvasházi Judit

Dr. Szarvasházi Judit
főszerkesztő-gyógyszerész

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
Telefon: (1) 467-8060 • Fax: (1) 363-9223 • E-mail-cím: galenus@galenus.hu
Főszerkesztő: dr. Szarvasházi Judit • E-mail-cím: szarvashazi.judit@gmail.com
Tipográfia, nyomdai előkészítés: Stefan George • Borítótér: Simon Ilona
Korrekció: Király Ildikó • Illusztrációk: SAFA képgyűjtemény; Getty Images
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

Nyomdai előállítás: Zrínyi Nyomda Zrt. 1212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177-179. • **Felelős vezető:** Borbás Gábor igazgatósági tag

Megrendelés sorszáma: 188 394 • Gyártás: 2020. február • ISSN 1416-4671 • Minden jog fenntartva!

Terjesztés: ingyenesen a gyógyszertárakban • Megjelenik minden hónap első napjaiban a gyógyszertárakban.



A maximum alatt nincsen semmi

Neve az egész világon ugyanazt jelenti milliók számára. Kivételes tánc-tudását nem csak a balett kedvelői csodálták. Az intellektuális, elmélkedős, kissé titokzatos és nyughatatlan személyiség találkozása a páratlan tehetséggel és a tánc iránti mérhetetlen alázattal. Markó Iván Kossuth-díjas táncművész és koreográfus a saját elmondása szerint legalább huszonöt ember életét élte meg. Ebből most mi is kapunk egy pici ízelítőt.

4.
oldal

• **Hogyan lesz valakiből balett-táncos?**
Nagyon korán el kell kezdeni.

• **Ekkor még a szülői ráhatás nagyobb, vagy már a kisgyerekeknek is van akarata?**
Mindent a Jóisten dönt el. Én hároméves koromban kezdtem el. Tizenegyen laktunk egy négyszobás lakásban Budapesten, a Hajós utcában. Nagybácsi, nagynéni, két unokatestvér, apuka, anyuka, nagypapa, nagymama, én és két albérlő. Egymásba nyíló szobák voltak, tehát ment mindenki mindenhová, egy kis WC, egy kis konyha, rézkályhával fűthető fürdőszobai meleg víz, de szeretetben éltünk. Albert Einstein a halála előtt néhány nappal azt írta a lányának: „*Drága lányom, a világmindenség titka a szeretet.*” Ezt egy Nobel-díjas tudós kimondta. Helyesen mondta, ez így igaz, és ugyanúgy, ahogy a keresztényeknél, katoliku-

soknál, zsidóknál és bárhol, vannak kiemelkedő emberek, és vannak rémisztők. De mindig egyetlenegy kérdés van. Milyen ember vagy? Csak ez a kérdés. Tehát igen, háromévesen kezdtem el a balettet, nagybátyámnak, nagynénémnek a szobájában ültem az ágyon, szólt a rádió. Hányat írunk? 1950-et. Ültem az ágyon, szólt a zene, és ma is emlékszem, elkezdtem ülve táncolni. És most mennyi vagyok? 73. Hároméves koromtól, 70 év, hetven év örök szerelem, amely a halálomig tart, ez biztos. A szülők hihetetlenül segítettek abban, hogy tűrték. Nem elleneztek, eltűrték. Amikor hazamentem – már balettintézetes koromban –, az egész napi gyakorlat, tanulás után, otthon 8-tól éjfélig egyedül gyakoroltam, de úgy, hogy tükör nem volt a lakásban, de volt egy nagy fekete politúrozott szekrény, azon láttam magamat. És volt egy régi, dupla ágy, fatámlával. Azt fogtam, szemben a politúros szekrénnel. A szüleim már volt, hogy horkoltak az ágyban, és én a legkeményebb favágógyakorlatokat csináltam 8-tól éjfélig, nyolc éven át mindennap. Nem hagytak békén az évfolyamtársaim, és életemben egyszer elmentem velük egy buliba. Lelkiismeretfurdalásom volt, és azt mondtam: istenem, de hülye vagyok, nekem otthon kellett volna gyakorolnom. Én csak a munkát tettem bele, de azt ki merem mondani, hogy nálam többet ebben a hivatásban nem dolgozott senki. Több ezer előadás, 107 koreográfia, két együtttest alapítottam, iskolát alapítottam, 14 táncfilmet csináltam.

• **Ez mind te vagy. Hogyan jellemeznéd magad?**

Én a színházban, az emberek előtt teljesen meztelen lélekkel csinálom mindent.

Engem a Jóisten segít. Nagyon sokat kaptam tőle. Ezért gyerekkoromban megfogadtam, hogy nem imádkozok, és nem kérek tőle soha semmit.

• **Akkor te párbeszédet folytatasz Istennel?**

Folyamatosan. A könyvemben ezt meg is írtam. Amikor este otthon a kis vas-kályhában izzott a szén, én kitaláltam egy mesét. Így hangzott: „*A Jóisten a kezét a homlokomon tartja. Ha rossz vagyok, felemeli az egyik ujját, ha még rosszabb, a másodikat, harmadikat, negyediket, de az ötödiket mindig magamon érzem.*” Igen, ez az erőm a mai napig.

• **Volt az életedben olyan személy, aki vagy vezérelte az életedet, vagy megváltoztatott bizonyos pontokon?**

Igen. Többen voltak. De anyukám volt a meghatározó. Én azt gondolom, hogy egy születésnapon, mikor az embernek a saját születésnapját ünneplik, akkor nem a gyereket kellene ünnepelni, hanem az édesanyát, aki kilenc hónapon keresztül a saját testében, a testnedvével élteti, táplálja, utána életre hozza. Meggyőződésem szerint ez a legnagyobb emberi csoda. Én nem vettem magamra a születésnapomat soha.

• **És akkor téged mikor kell ünnepelni?**
A színházban. Ha megérdemlem.

• **De ott ünnepeltek is téged az emberek.**

Elképesztő mennyiségben és minőségben. Párizsban 120 ezren voltak, amikor csináltam a francia forradalom kétszáz éves évfordulójára a *Párizs gyermekei* című darabot, 120 ezren két óriási kivetítőn nézték, majd film is készült belőle. A mai napig 25 ember életét élttem meg, de nem biztos, hogy eleget mondok, és nincs nyugalmam egy percre sem. Tele a lelki bőrdörmögő táncművekkel, a nap 24 órájában tette kész vagyok, ha a Jóisten új feladatokat jellőne ki számomra.

• **A nyugtalanság jó vagy rossz?**

Ezért születtem. A múltkor felhívtott egy ismerősöm. Én internetellenes vagyok, be sem tudom kapcsolni. Gondolom, ez a XXI. század szellemi atom-



A feleségével, Gombár Judittal

bombája, leginkább a fiatalság számára. De az ismerősöm király benne. Azt mondja nekem: „Mit gondolsz, hány kattintás van a nevedre az interneten?” Mondom, nem tudom, be sem tudom kapcsolni. Ezer? Nem. Ötezer? Nem. Na, a végén tízmilliónál meguntam, erre azt mondja: 34 500 000. Fel sem tudtam fogni ezt a számot, és villámgyorsan letettem a kagylót.

• **Miért? Az elismerést, az érdeklődést el kell fogadni.**

Az az igazság, ahogy múlnak az évtizedek, nem az évek, hanem az évtizedek, képtelen vagyok ezt megszokni. Régen jobban viseltem. Ez nem én vagyok, amiért engem dicsérnek, ezt a Jóisten adta így nekem.

• **De felismerted, amit ő adott, és dolgoztál érte. Hány ember nem ismeri fel!**

Nemcsak nem ismeri fel, sajnos visszaél vele. Ez nagy hiba, és nagyon nagy baj. A tehetségével nagyon sok ember visszaél. Ez nagy bűn. A tehetséggel nagy emberi felelősséget kell vállalni. Mitől férfi egy férfi? Nem attól, hogy milyen a potenciális képessége, hanem attól, hogy a szereteteiért felelősséget vállal. Én tudom, hogy nincs vagyon, nincsenek javak, csak egyvalami van. Ami te vagy, ami benned van, semmi más. Ez a te igazi és egyetlen vagyonod. Én is szeretem a szép tárgyakat, de el tudom ereszteni őket, ha kell.

• **És a személyeket?**

Az fájdalmas.

• **De őket is el tudod ereszteni?**

Muszáj. De igazándiból teljesen biztos, hogy nem. Mert nem tehetem meg azzal az emberrel, akitől kaptam valamit az életben (és itt nem csak az anyagiakra gondolok), akár nő, akár férfi. Hogy fogalmazzam meg: az a szó, hogy hála, az nem egy szégyenszó. Az nem egyenlő a korrupcióval, amit a politika talált ki. A hálnak szívből kell jönnie. Az nem is tud másként jönni, azt nem is érzik hálnak az emberek. Ezt az anyukámtól tanultam. Azt mondta: „Ivánka, szeresd az ellenségeidet.” Mondtam, anyuka, mit beszélsz? Legszívesebben eltüntetnének engem a föld színéről is. „Ivánka, akkor is szeresd az ellenségeidet.”

• **Maximalista vagy?**

Igen. Hárman voltunk. A mester, Maurice Béjart, Isten nyugosztalja, pó-

Fotó: © Bánkúti András



tolhatatlan, zseniális ember volt. Iszonyatos hazugság, hogy nincsenek pótolhatatlan emberek. De bizony vannak. Soroljam őket? Nem sorolom, tudjuk. A magyar államalapító István király óta pontosan tudjuk hazánkban. Ha nekem lehetőségem lenne, minden felső osztályos általános iskolába bevezetném István király intelmeit Imre herceghez. Ennél tökéletesebb írás a hatalom birtokosai számára nincs. Ez olyan hibátlan, olyan bölcs, olyan emberi. Tehát Maurice Béjart, a mester, Gombár Judit, a feleségem és én, teljesen egymástól függetlenül és másként, de ugyanazt a mondatot írtuk ki a zászlónkra. „A maximum alatt nincsen semmi.” Ami izgalmas volt, az az, hogy teljesen háromféle módon értette mind a három ember a zászlónak az azonos mondatát. Maurice Béjart úgy gondolta, hogy a saját, vitathatatlan zsenialitásához képest aki kilógott egy kicsit, azzal nem tudott dolgozni. Judit megértő volt ebben a dologban, mert Béjart-ét is a magáénak érezte, és azt is, amit én mondtam. Én is úgy gondolom, hogy a maximum alatt nincsen semmi, de ez mindenkinek az egyéni maximumára értendő. Nem az enyémre, nem a másikéra, a sajátjára. Amire ő képes, amihez neki van tudása, ereje, képessége. Mind a két embert végtelenül becsültem, tiszteltem, szerettem.

• **A könyvednek az a címe, hogy A magány mosolya. Ez mit jelent?**

Ha valami nagy bajban vagyok, vagy nagyon megdöbbentő szituációba kerülök, akkor teljesen ösztönösen – hogy miért, azt nem tudom megmondani – kiül rám ez a mosoly. Ez a magány mosolya.

• **A magányt nem úgy érted, ahogy az emberek általában értik?**

Mindenki magányos. Csak nem mindenki érti. Abban magányos, hogy a végén, az elszámolásnál egyedül van. Hiába van mellette család, gyerek, bárki, szerelem, ott ő van elítélve, ő van megítélve. Egy életveszélyes autóbaleset kapcsán egy-két másodperc alatt egy gyorsított felvételen lepergett előttem az életem. Ezalatt még azt is megállapítottam, hogy nincs mit szégyellnem, de az, amiért születtem, még nem történt meg. Ekkor 24 éves voltam. Ebből a megélt tapasztalatból azt gondolom, hogy nem az Isten ítéli meg az embert, hanem élete utolsó másodperceiben az ember saját magát ítéli meg. Én ezt mélyen így érzem. Mert van, aki retteg az elszámolástól, fél. Az érthető, hogy senki nem szeretné a halált, az elmúlást, és senki nem szeretné a fájdalmat. Mert a súlyos betegségből is szeretne tovább élni, vagy tán könnyíteni a betegségén, de a halállal szemben már nincs semmi. Egyedül te vagy. Mindennel neked kell szembenézned.

DR. SZARVASHÁZI JUDIT
FŐSZERKESZTŐ-GYÓGYSZERÉSZ

Édesburgonya, avagy batáta

Az édesburgonya, amelynek semmi köze a burgonyához, a világ egyik legfontosabb népelelmezési cikke, gazdag A- és C-vitamin-forrás, sőt csökkenti az inzulinrezisztenciát.

Magyarországon még nem elégé ismerik, pedig éghajlati adottságaink alapján – kis odafigyeléssel – nálunk is termesztethető lenne.

Vásárláskor mindig a friss, feszes és sima bőrű példányokat keressük. Nagy nedvességtartalma miatt csak néhány

Beltartalmi értékei, élettani hatása

Egy 1992-ben készült tanulmányban 18 zöldségfélélet osztályozták a rostok, a vitaminok és a tápanyagok mennyisége szerint. Közülük kimagaslóan az édesburgonya érte el a legjobb eredményt, és vezette a listát.

Egy édesburgonya biztosítja a napi javasolt A-vitamin-bevitel kétszeresét és a napi C-vitamin-szükséglet egyharmadát. Gazdag B₆-vitaminban, rostban, vasban és káliumban, nagyon kevés zsírt és nátriumot tartalmaz.

• Az édesburgonya rendelkezik az egyik legnagyobb A-vitamin-tartalommal (béta-karotin, vagyis karotinoidok formájában). A karotinoidok adják a gyü-



Fotó: bungoume / iStock / Getty Images Plus

mölcsök és zöldségek piros, sárga vagy narancssárga színárnyalatát. Az A-vitamin az immunrendszerünket erősíti, és köztudottan fontos tápanyag az egészséges fogaknak, csontozatnak, lágy szöveteknek, a nyálkahártyának és a bőrnek. Antioxidáns is egyben, ami megvédi a sejteket a sérülésektől. Válasszuk a sötétebb színű (narancssárga) édesburgonyát, mert annak nagyobb a béta-karotin-tartalma.

• Az édesburgonyában lévő C-vitamin elengedhetetlen a szövetek növekedéséhez, a gyorsabb sebgyógyuláshoz, a porcok gyógyulásához és kezeléséhez, a csontok és a fogak épüléséhez. Ezenkívül a C-vitamin erős antioxidáns, amely segít csökkenteni a mérgező vegysze-

Fotó: robynmac / iStock / Getty Images Plus



rek és szennyeződések, például a cigarettafüst által okozott károsodásokat.

Tanulmányok igazolták, hogy az édesburgonyának jótékony hatása van a cukorbetegségre, a rosszindulatú daganatokra, a köszvényre és a gyomorfekélyre.

Az „édes” elnevezés ellenére nem szerepel a cukorbetegség tiltólistáján, mivel a kutatási eredmények szerint az édesburgonya segít stabilizálni a vércukorszintet, és csökkenti az inzulinrezisztenciát. Jó tudni, hogy ha héjastól fogyasztjuk az édesburgonyát, alacsonyabb lesz a glykaemiás indexe, ami egyébként is jóval alacsonyabb, mint a burgonyáé, ezért élettani hatása jóval kedvezőbb.



Fotó: margouillatphotos / iStock / Getty Images Plus



Fotó: InnerShadows / iStock / Getty Images Plus



KOVÁCS ILDIKÓ
ÉLELMISZERMÉRNÖK

Mit tegyek, ha erős csontokat szeretnék?

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

Amióta közeleg a változókor, a barátnőim javaslatára szorgalmasan szedem a kalcium-tablettákat. Azt gondoltam, hogy ezzel biztosan jól teszek a csontjaimnak. Nem szeretnék úgy járni, mint anyukám, akinek nehezen megy a mozgás, és nem tud úgy játszani az unokákkal, ahogyan szeretne. Nekem nagyon fontos a mozgás, amiről idősebb koromban sem szeretnék lemondani.

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

- Szükség van **D-vitaminra**, mert ez segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
- A **K-vitamin**nak (ezen belül elsősorban a **K2-vitamin**nak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is nagyon fontos a csontoknak: ugyanis a

A CSONTOKNAK FONTOS TÁPANYAGOK:
Kalcium – a csontok egyik fő alkotóeleme
D-vitamin – segíti a kalcium felszívódását
K2-vitamin – segíti a kalcium beépülését a csontokba
Magnézium – a csontok fontos alkotórésze
C-vitamin – hozzájárul a normál kollagéneképződéshez
Cink és Mangán – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához



csontot kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti a kollagén képződését.

- A csontoknak a **kalciumon** kívül fontos alkotóelemük a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található.
- A **cink** és a **mangán** olyan nyomelemek, melyek részt vesznek a csontképződésben, így szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

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

Amikor ezeket megtudtam, már csak az volt a kérdés, hogy hol találok olyan komplex készítményt, amely a csontok számára fontos tápanyagokat tartalmazza.

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



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

Vörös áfonya

Jó néhány éve már, hogy a vörös áfonya, ez az apró piros bogyós, Észak-Amerikából származó gyümölcs az egészséges táplálkozás megbecsült összetevője lett.

Az amerikai indiánok annak idején ízesítőként/fűszerként használták a vörös áfonyát, továbbá rájöttek, hogy gyógyírként is szolgál különböző fájdalmakra, sérülésekre, gyomorbántalmakra.

Hatása a húgyúti rendszerre

Az idők folyamán egyre elfogadottabbá vált, hogy a vörös áfonyával megelőzhetők a húgyúti fertőzések és egyéb ilyen jellegű bántalmak. Az utóbbi években azonban ellentmondásos tanulmányok láttak napvilágot a kereskedelemben kapható vörösáfonya-kivonatok, -kapszulák, -táplálék-kiegészítők, -zselék, -gyümölcslék „A” típusú proantocianidin-tartalma mértékéről és hatékonyságáról. Mégis, a gyakorlat azt mutatja, hogy ebből az antioxidánsból napi 36 mg mennyiségtől felfelé már hatásos egy termék. Ha a húgyúti fertőzések terén érintettek vagyunk, és

tenni akarunk húgyúti rendszerünk egészségéért, mindenképp érdemes kipróbálni!

Egyébként a tekintetben vizsgálódva, hogy a vörös áfonya gátolja a húgyutakban a baktériumok letapadását, a Francia Urológiai Társaság több tanulmányában rámutatott: ez a hatás pl. a vörösáfonya-lé (koncentrátum) elfogyasztása után 2 órával jelentkezik, és több mint 10 órán át tart, 4 és 6 óra közötti „csúccsal”.

Szerepelhet az előételtől a desszertig mindenben

Nem ajánlott a friss vörös áfonyát mint olyat, fogyasztani, mert savanyú íze miatt sokkal finomabb feldolgozott formában. Pl. vízben főzve, kevés juharsziruppal vagy mézzel édesítve enyhíthetjük a savanyú ízt – kompótnak, lekvárnak, szósznak kiváló. De alapanyagként is sokoldalúan felhasználható.

Milyen formában juthatunk hozzá?

Friss, aszalt vagy akár fagyasztott formában is vásárolhatunk belőle a nagyobb áruházakban és zöldség-gyümölcs boltokban. Egy hónapig is eltartható frissen a hűtőben, de könnyen le is fagyaszthatjuk. A fagyasztott gyümölcsöt elég leöblíteni felhasználás előtt, felengedés nélkül, majd úgy főzni, mint a friss bogyókat.

GYÜMÖLCSLÉ

Savanykás íze miatt tisztán alapvetően a bioáruházakban kapható. Egyéb helyeken a vörösáfonya-lét vízzel hígított és édesített formában vagy más gyümölcslével kombinálva találjuk meg.

ASZALT VÖRÖS ÁFONYA

Az említett helyeken kapható, tápanyagtartalmát megőrzi. A mazsolához hasonlóan használhatjuk süteményekben, müzlikben, kekszekben, tejberizsben, tejbegrízben...

MINDENNAPI ÖTLETEK

Salátában:

Keverjünk össze 1 kávéskanálnyi mustárt 3 levesekanálnyi vörösáfonya-lével és 4 levesekanálnyi olívaolajjal. Adjunk hozzá 200 g reszelt feta sajtot, 4 marék galambbegyet, 50 g dióreszeléket, 50 g szárított vörös áfonyát és ½ mangógyümölcs húsát. Különleges és egészséges saláta lesz belőle!

Spagettire szószként:

Melegítsünk egy serpenyőben 4 levesekanálnyi olívaolajat. Adjunk hozzá 400 g paradicsompürét, 2 gerezd frissen nyomott fokhagymát és 50 g szárított vörös áfonyát. Főzzük a spagettit „al dente” módra, tálaljuk a szósszal és reszelt parmezán sajttal.

Tortillatekercsbe (wrapbe):

Töltsük meg a wrapet snidlinggel, salátalevelekkel, néhány szem szárított vörös áfonyával, vékony zellerdarabokkal, és tegyük közéjük főtt csirkemellcsíkokat, majd tekerjük össze.



FORRÁS: GALENUS



A Csontok multivitaminja

8 vitamin
nyomelem
ásványianyag

Új!



CalciTrio®
az egészséges csontokért **Extra**

Töltsd fel csontjaid tápanyagokkal! Az új **CalciTrio Extra** a kulcsfontosságú kalcium, D- és K₂-vitamin mellett számos további hatóanyagot tartalmaz, melyek hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

A kép csak illusztráció. A CalciTrio Extra filmtabletta a terméken feltüntetett vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazza, és nem tartalmazza a képen látható élelmiszereket. Kapható a patikákban. Érdemi kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet, és az egészséges életmódot. Amennyiben Orvosi rendelvényre szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Forgalmazza: Innovalife Pharma Kft., 1118 Budapest, Dózsa G. u. 3.

www.calcitrio.hu

Kezdjük kellemesen a napot!

Fáradtan ébredünk, és már eleve rosszkedvvel tekintünk az előttünk álló napra? Tehetünk ellene, csak elhatározás és némi előkészület kérdése az egész.

Tartsuk tiszteletben a biológiai óránkat

Ahhoz, hogy ne ébredjünk fáradtan reggelente, törekedjünk rá, hogy lehetőleg azonos időben feküdjünk le esteként. A legjobb, ha rögzítünk magunknak egy lefekvés időpontot, és azt mindenkor – egyes kivételes időszakoktól eltekintve – be is tartjuk. Alvásmennyiségünk legyen elegendő, egyénre szabottan a nekünk megfelelő (6, 7, 8 óra...). Természetesen akkor is vegyük figyelembe a szokott lefekvés időt és az éjszakai pihenés időtartamát, ha olykor engedélyezünk magunknak egy kis lustálkodást. Ez a leggyakrabban hétvégén vagy egyéb munkaszüneti napokon szokott megtörténni, illetve vakáció idején. De ezen alkalmakkor is ügyeljünk arra, hogy ne lépjük túl a plusz két óra alvást annak érdekében, hogy megtartsuk a biológiai óránk ritmusát.

Emellett vannak bizonyos, az alvás szempontjából káros hatások, amelyekről óvakodnunk kell, különösen akkor, ha problémánk van az elalvással. Így amit – többek közt – kerülnünk kell esteként: mindenféle képernyő hosszas nézése (televízió, mobiltelefon, tablet, e-könyv stb.), a koncentrációt fejlesztő játékok (keresztrejtvény, sudoku stb.) és természetesen izgatószerrek (kávé, alkohol) fogyasztása.

Kíméletes felkelés

Egy kora reggeli, lágy, de élénkítő, kedvelt zene mindig sokkal inkább ajánlott, kevésbé bántó, mint az ébresztőóra harsány hangja.

De a reggeli rádió automatikus megszólalása is idegesítő lehet, ha pl. később is meghallgatható hírek tömkelege zúdul ránk. Hogyan kerülhető el az „agresszív” ébredés? Például úgy, hogy állítsuk „szundi” üzemmódra az órát, és szundikáljunk a kö-

vetkező csengésig. Nincs rosszabb annál sem, mint amikor az ismétlődő, apró berregésre próbálunk magunkhoz térni – hiszen attól még fáradtabbnak és kábának érezhetjük magunkat felkeléskor. További javaslat: a nyugodt és fokozatos ébredéshez ásítsunk jó nagyokat, és nyújtózkodjunk hosszan (mint egy macska...) a takaró alatt vagy az ágyból kilépve, legalább 2-3 percig, miközben lassan lélegezzünk mélyeket.

Egy kis testmozgás

Felkelés után álló helyzetben mozgassuk meg az ízületeinket. A testmozgáshoz ajánlottan alkalmazzuk a következő gyakorlatokat:

- Csípőre tett kézzel, kisterpeszben végezzünk medencekörzést.
- Összezárt, behajlított lábbal végezzünk térdkörzést, a bokánkat is jól megmozgatva.
- Egyenesedjünk ki jól, majd vállkörzés következzen előre és hátra.



Mindegyik zónában 5-5-ször végezzük el a gyakorlatokat, mindkét irányban, elegendő időt szakítva rá, és erőltetés nélkül.



- Végezetül hajoljunk előre, miközben hajlítjuk a térdet, majd lassan egyenesítsük ki a gerincünket, csigolyáról csigolyára haladva.

Előző napi készülődés

Tanácsos összekészíteni a holminkat előző este (mint annak idején az iskolatáskát), ami lehetővé teszi, hogy nyugodtan aludjunk, és néhány perc pluszalvásidőt nyerjünk másnap reggel. Még akkor is, ha kicsit tovább alszunk, a holmik keresgélése helyett lesz időnk kényelmesen öltözködni, sminkelni, frizurát igazítani, átnézni a napi tennivalókat, kapkodás nélkül reggelizni, uzsonnát csomagolni stb. Az örökös sietség helyett így kellemesen kezdetjük a napot!

FORRÁS: GALENUS

A megfelelő vérképzésért



NAPI
1x1
KAPSZULA

Miklósa Erika

Készítette az László Ferenc-díjas magyar közéleti újságíró, egészségügyi szakíró Miklósa Erika.

A BIOEXTRA FERROVIT kapszula természetes vasat (vas-Erreol) tartalmaz, mely az aminosavak tartalmának köszönhetően kiválóan felszívódik. A termék kiegészíti napi bevitelét a szükséges vasat, segít a szervezetben a megfelelő vérképzésért.

Próbálja ki a termékcsalád többi tagját is!



BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu
GYÓGYSZERES ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA



11.
oldal

Optaridin

szemhéjspray

Hamar fáradtak lesznek a szemei?
Száraznak érzi őket?

Kivörösödtek, égnek a szemei?

1885
évtől

25
éve
a magyar közéletnek

EXTRACTUMPHARMA

KFT. Budapest, Árpád utca 44. - 1061 115 2063
Tel: 06-1-312-1152 / 06-1-312-1153
E-mail: info@extractumpharma.hu

A csukott szemre alkalmazható Optaridin spray

- **fáradt és száraz szemre** segíti a szem felületén a védő filmréteg helyreállítását és javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.
- **kivörösödött és irritált szemre** csökkenti a fájdalmas szemhéj folyamatos dörzsöléséből eredő duzzanatot és bódítást, javítja a szemhéj hidratáltságát, rugalmasságát.

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

Az orvos, a gyógyszerész, az internet és a szomszédasszony

Honnan szerzi be információit egy-egy új készítményről vagy egyéb egészségügyi tudnivalóról? Biztos, hogy mindig a leghitelesebb utat választja? A szakemberre hallgat, vagy a szomszédra?

Tegye a szívére a kezét, kedves olvasó, és vallja be, hogy kire hallgat a gyógyszereszedést illetően! Sok mindenkire?! Ehhez még közrejátszik a hangulat, a reklámok, a média, a tapasztalat, na és az internet.

Jó esetben a vényköteles gyógyszerek alkalmazását az orvos/gyógyszerész utasításai szerint végzik a betegek.

Legalábbis kezdetben. Felmérések viszont sajnos azt mutatják, hogy a krónikus betegek fele a terápia első évének végére már nem szedi a gyógyszerét, vagy nem úgy, ahogyan azt kellene.

Pedig a gyógyszer nem egy darab keksz, hogy akkor vegyük be, amikor akarjuk, amikor eszünkbe jut, és any-

nyit, amennyi jólesik vagy amennyit éppen gondolunk.

Az alapellátásban a gyógyszeres kezelések fele (!) nem jár „egészségnyerességgel”, tehát nem gyógyul tőle a beteg. És ez még a jobbik eset, mert sokszor éppenséggel kárt okoz (mellékhatás, interakció, allergia stb.) Ez több mint 200 milliárd forint veszteség évente, amit hol az állam, hol a beteg fizet ki értelmetlenül.

Mindez azért, mert a páciens

- nem szakembertől tájékozik,
- nem úgy szedi a gyógyszert, ahogyan azt előírják,
- önhatalmúan egyéb gyógyszereket is szed a többi mellé,

• gyógyterméket, étrend-kiegészítőket és egyéb házikészítményeket is alkalmaz a kezelőorvos tudta nélkül.

A Magyar Gyógyszerész Kamara és a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság kiemelt szempontja, hogy ebben a témában, amit szaknyelven adherenciának neveznek, minél hatékonyabban világosítsa fel a betegeket.

Sz. J.

Együttműködés

A gyógyulásuk érdekében a betegeknek követniük kellene az orvos és a gyógyszerész utasításait, tanácsait.

Sajnos a krónikus betegek 50%-a a terápia első évének végére már nem szedi a gyógyszerét, vagy nem az előírásoknak megfelelően. Sokszor úgy szednek egyéb szereket, hogy azt nem közlik a szakemberrel. A gyógyszerészek ún. „adherenciaprogramja” segíti a betegeket, hogy a gyógyszeralkalmazás megfelelő legyen, és abból ne alakuljon ki további egészségromlás, különösen ne a betegek hiányos információi miatt.

12.
oldal



NYELŐCSŐ? GYOMOR? EMÉSZTÉS?

Pharmaforte

GASTRO-BON

rágótabletta

Édesgyökér hatóanyaga kedvező

- a nyelőcső nyálkahártyájának védelmére (maró savasság esetén);
- a nyálkahártyát irritáló szerek, pl. aspirin szedéséhez.

Tejsavbaktériumai kedvezők

- az emésztőrendszer segítésére, nehéz étkezésekhez;
- a tejcukorlebonthatás támogatására (laktózintolerancia).

Összetevők:
USA-ban sikeresen alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL)
5 tejsav-baktériummal:
lacto- és bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu = élő csíraszám),
prebiotikumok.

1 db rágótabletta
20 perccel étkezés előtt.

-15% márc. 31-ig



Az emésztés problémái:

- vesztéssel, túlsúllyal, elhízással;
- székrekedéssel, hasi fájdalommal;
- székrekedéssel, hasi fájdalommal;

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszerárakban és bioboltokban.
Hiánya esetén kérje gyógyszerészét, hogy rendelje a nagykereskedőtől.
Info és rendelés: Tel: 06-30-2100-155.; www.pharmaforte.hu



www.boiron.hu

SEDATIF PC®

KEMÉNY IDŐSZAKON MEGY KERESZTÜL?

Válassza a Sedatif PC®-t,
és teremtsen egyensúlyt
életében!

Adagolás:

Depresszió és szorongás	Naponta 3-szor 1 tabletta	
Feszültség	Naponta 3-szor 2 tabletta	

*Nem elegendő kapható hormonális gyógyszert.



Wort ergänzung • legnagyobb biztonság érdekében

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

Hogyan élvezheti az életet műfogsorral is?

Több ezren már jól tudják!

A gyors és fájdalommentes Fixfogsor Protézisrögzítés® több, mint 4000 páciensnek adta vissza a gondtalan beszéd, rágás és mosoly örömét. Ne hagyja ki!

A protézisrögzítés specialistáiként magabiztosan vállaljuk garanciáinkat:

- 3 év becsontosodási garancia,
- 20 év minőségi garancia az implantátumra,
- 1 év teljes körű garancia a nálunk készült műfogsorokra.

A kényelmes, erős és stabil Fixfogsor® azok választása, akik minden élethelyzetben magabiztosan szeretnék érezni magukat műfogsorral is.

„Ha valamilyen egészségügyi problémánk van, természetesen, hogy specialistához fordulunk. Miért lenne ez másképp akkor, ha lötyögő, mozgó protézis helyett kényelmes, stabil rögzített műfogsort szeretnénk?” – me-

gyorazza **Dr. Szabó László**, a **Fixfogsor Rendelő** alapító-igazgatója.

„Ha Ön stabil műfogsorral vágyik, de szívesen elkerülné a hagyományos, költségös és akár milliók költséggel járó kezeléseket, a Fixfogsor® a megoldás. Az apró, vékony titán implantátumokat másfél óra alatt, az **íny felvágása nélkül** helyezzük be. A protézissel összekapcsolódó műgyökerek **több évtizedre stabilizálhatják a műfogsort**. Megváltozott az életem, mondják pácienseink a protézisrögzítést követően.

A rögzített műfogsor véletlenül sem mozdul el, bátran bekaraphatnak kedvenc ételükbe, nevethetnek, mosolyuk megszépül, szinte megfiatalodnak.

A Fixfogsor® rendelő **Magyarország első, kizárólag műfogsor-rögzítésre szakosodott intézménye**.

A Magyar Brands díj mellett Rendelőnk megkapta az Érték és Minőség Nagydíjat. Szeretettel várjuk Önt is rendelőnkben!”



**Többre kíváncsi a Fixfogsor®
Protézisrögzítéssel kapcsolatban?**

Kérje e-mailben érkező tájékoztató sorozatunkat weboldalunkon:
www.fixfogsorinfo.hu

Kérdezze tőlünk? Hívja bizalommal a
06 1 9000-654-es számon! Szakavatott kollégáim örömei válaszolnak kérdéseire.

Megoldások a rossz lehelet ellen

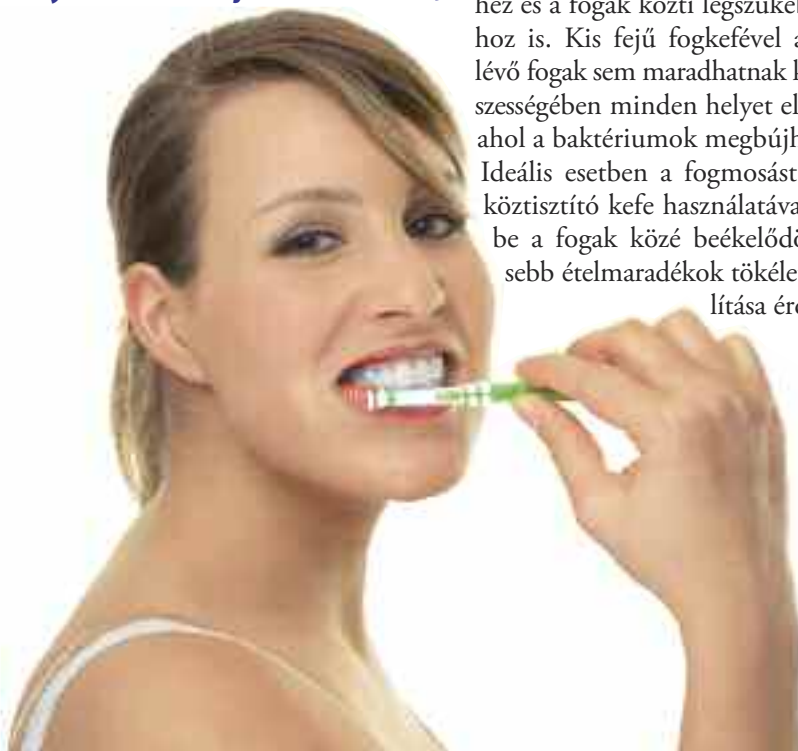
Sokakat érint a kellemetlen szájszag, ami sajnos olyan tabutémának számít, hogy az érintettek gyakran még beszélni sem mernek róla az orvosuknak. De mit tehetünk ellene? Íme néhány tudnivaló és jó tanács ahhoz, hogy megszabaduljunk tőle.

14.
oldal

Ébredéskor, ha érezzük a rossz leheletet, annak fő oka az elégtelen nyáltermelés, a szájszárazság lehet. Mialatt alszunk, a száj nyálkahártyája kiszáradhat, amikor is a baktériumok felgyülemlekednek. Hiszen ilyenkor „lustálkodik” a nyál, és nem fejti ki jótékony, tisztító hatását. Mindamellet elég akár egy pohár víz is reggel, hogy ez a kellemetlenség megszűnjön. De ha fennáll ez a probléma napközben is, és netán észrevesszük, hogy akihez beszélünk, kezd távolabb helyezkedni tőlünk... Nos, akkor ez annak a jele, hogy halitosisban szenvedünk, mely elnevezés a tartósan rossz szájszagot fedi. Gyakori probléma, viszont kínos, és mindenképp zavarhatja a kapcsolatot a környezettel. Ha mi is tudni akarjuk, hogy mennyire problémás a leheletünk, egy tipp az eldöntéséhez: nyaljuk meg a csuklónk belsejét, és a bőr megmutatja, van-e gond a leheletünkkel.

A halitosis okai

- A rossz szájszag miatt a „vádlottak padján” első helyen a szájbaktériumok „ülnek”, melyek megtelepednek a fogak közé beszorult, bomló ételmaradékokon, és rossz szagú, illékony, kén tartalmú anyagokat szabadítanak fel. Ha az ételmaradékokat nem tökéletesen távolítják el a fogak és az íny közül, azok lepedéket (plakkot) képeznek a fogakon. A plakkok által a baktériumok szaporodnak, és a kellemetlen szájszag rosszabbodik.
- Amikor pedig beülünk a fogorvosi székbe, a doktor is megerősíti, hogy a „vádlott” a szánkban van, de bővíti az okok körét: egy kezeletlen, szuvas fog, fogkövesedés, ínygyulladás vagy fogágybetegség is lehet a „bűnös”.
- Ritkábban a rossz lehelet visszavezethető olyan okokra is, mint a torok-, mandula- vagy arcüreggyulladás, illetve emésztési probléma: reflux, amikor



a gyomor savas tartalma visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ennek gyanúja esetén a fogorvos el irányít a kezelőorvosunkhoz vagy egy specialistához az ilyen jellegű okok megszüntetésére.

- Emellett egyes gyógyszerek, pl. nyugtatók, antidepresszánsok, szájszárazságot vonnak maguk után, ami szintén feltehetően lehet a rossz leheletért.
- Végezetül van még egy ok, amely a táplálkozásunkkal, illetve rossz szokásainkkal függ össze. Ez pedig akkor áll elő, ha sok fokhagymát, hagymát vagy erős fűszert tartalmazó ételt fogyasztunk, ami – szerencsére múló – kellemetlen szájszagot okoz, akár csak az alkohol. Az erős dohányosoknál azonban állandóan fennáll ez a probléma.

Hogyan szabaduljunk meg tőle?

A legjobb megoldás mindenekelőtt a tökéletes száj- és foghigiénia következetes betartása. Ennek alappillére a megfelelő fogmosás, legalább 2 percen keresztül, kétszer naponta, reggeli és vacsora után. Amikor pedig fogkefét választunk, döntsünk puha vagy kö-

zép kemény sörtéjű, kis fejű, lekerekített végű fogkefe mellett, hogy tisztításkor hozzáférjünk minden fogfelülethez és a fogak közti legszűkebb zónákhoz is. Kis fejű fogkefével a leghátul lévő fogak sem maradhatnak ki, így összességében minden helyet elérhetünk, ahol a baktériumok megbújhatnak. Ideális esetben a fogmosást este fogköztisztító kefe használatával fejezzük be a fogak közé beékelődött, legkisebb ételmaradékok tökéletes eltávolítása érdekében.

A baktériumok a nyelven is megtelepedhetnek. Ezért a nyelvkaparó szájápolási eszköz gyengéden történő használata is tanácsos.

A szájvizetek is hatékonyak bizonyulnak a rossz lehelet elleni harcban. De jobb, ha megbeszéljük a fogorvosunkkal, mikor melyiket használjuk. Tanácsos az időleges alkalmazás, nehogy a gyakori szájvízhasználat megzavarja a száj ökoszisztémáját.

Kiemelhető azonban, hogy a rossz szájszag elleni harc leglényegesebb pontja a rendszeres fogorvosi ellenőrzés, fogkö-eltávolítás, emellett pedig a dentálhigiénikus tanácsainak megfogadása.

IDŐLEGES SEGÍTSÉG

Segíthet a szájszag elleni szájspray, a cukorkamentes rágógumi vagy a leheletfrissítő (pl. menta) pasztilla. A rágógumi külön előnye, hogy serkenti a nyáleválasztást. Ezek a megoldások elfedik a szájszagot, igaz, csak időlegesen.

FORRÁS: GALENUS

Az a legbosszantóbb, ha eltörik

A protézist viselők egyik nagy átká, ha eltörik a protézisük. A törés rendszerint akkor következik be, amikor a legkevésbé számítanak rá. Néha a legkellemetlenebb helyzetekben, társaságban vagy nyilvános helyen, esetleg üdüléskor, amikor még arra sincs lehetőség, hogy szakembert keressenek.

Ennek az áldatlan állapotnak az elkerülésére ma már több megoldás is létezik.

- Az egyik, ha fémlemezzel kombináljuk a műfogsort. Ez különösen akkor ajánlott, ha még vannak a szájban saját fogak. A tartó fogakat kevésbé károsítja a merev kapocs, mint bármilyen más, rugalmas megoldás. További előnye még, hogy jó hővezető, és igen kis területre lehet kiterjeszteni, éppen csak annyira, amennyi anatómiailag indokolt, mégsem kell attól félni, hogy eltörik. Az egyetlen hátránya, hogy nem tartozik a legolcsóbb fogpótlások közé.
- Akik a kevésbé költséges műanyag pótlást választják, azok számára is van megoldás. Ha nem is annyira erős, mint egy fémlemez, annál sokkal ellenállóbb,

mint az egyszerű műanyag fogsor. A megoldás az, ha a szájpadrásrészbe egy fémhálót építünk be. Ezáltal nagymértékben megnövelhető a protézis tartóssága.

Kétféle háló létezik, arany- és ezüstszínű, kinek-kinek igényei szerint, de akármelyiket választjuk, sokkal erősebb, mint bármely más műanyag fogsor. Viselője számára a beépített háló semmilyen kellemetlenséget nem okoz, viszont nem kell többet attól félnie, hogy a legképtelenebb helyzetekben eltörik a fogsora. Ha nagyon erős feszítő hatás éri a lemezt, vagy ha már nem fekszik fel tökéletesen, mert elsorvadt alatta az íny, akkor elképzelhető, hogy megreped, de semmilyen körülmények között sem törik ketté. Így addig lehet vi-



15.
oldal

selni az esetlegesen elpattant fogsort, amíg nincs lehetőség arra, hogy egy szakember elvégezze rajta a szükséges javítást.



PIKA KÁROLY
PIKA FOGORVOSI RENDELŐ
1134 BUDAPEST,
ANGYALFÖLDI ÚT 30-32./B FSZT. 6.
RENDELÉSI IDŐ: H-CS, DE. 9-13,
DU. 15-18
TEL: (1) 705-9080
E-MAIL: PIKAFOGASZAT@PIKAFOGASZAT.HU
WWW.PIKAFOGASZAT.HU

„Nem engedünk útjára hallgatót az ELTE TÓK-ról diabéteszismeretek nélkül”

„Cukorbeteg a gyermekem – miért nem veszik fel az ovibalsuliba?” Az Egy Csepp Figyelem Alapítvány évek óta futó „Belevalók” oktatási programjának célja, hogy ez a mondat egy szülő szájából se hangozzon el, vagyis hogy az óvodákban és az iskolákban olyan pedagógusok várják a diabéteszrel élő gyermekeket, akik tisztában vannak azzal, hogyan segítsék mindennapjaikat. A program az ELTE Tanító- és Óvóképző Karán már a kötelező tananyag része, február elején is éppen itt járt az alapítvány.

A Belevalók program segítségével eddig már országszerte csaknem 4000 pedagógus szerzett ismereteket a cukorbeteg kicsik gondozásáról. A programot emellett már az ELTE hivatalos képzési programjába is sikerült beépíteni. Dr. Darvai Sarolta, az ELTE TÓK Természettudományi Tanszékének vezetője szívéig tartja a képzést:

„Nagyon örülök, hogy ilyen szoros az együttműködés az Egy Csepp Figyelem Alapítvánnyal, gyakorlatilag évek óta nem engedünk útjára hallgatót az ELTE Tanító- és Óvóképző Karáról anélkül, hogy tanulna a cukorbetegségről. A Belevalók program segítségével konkrét ismereteket kapnak hallgatóink magáról a betegségről, a kezeléséről, megismerik a cukorbeteg gyermekek által használt eszközöket, napi rutinjukat és étrendjüket is. Amit viszont ennél is fontosabbnak tartok, hogy az alapítvány munkája nyomán elinduljon hallgatóink lelkében egy folyamat, amely érzékennyé teszi őket a problémára. Hogy a leendő tanítók vagy óvópedagógusok későbbi munkahelyükön majd minden nehézség, ellenérzés vagy félelem nélkül merjék vállalni diabéteszes gyermekek ellátását.”

A Belevalók-képzés szakmai partnere a Magyar Diabetes Társaság, az Oktatási Hivatal és a Magyar Dietetiku-



sok Országos Szövetsége. Támogatója évek óta a 77 Elektronika Kft. és a Sanofi-Aventis Zrt.

A programról bővebben az alapítvány elérhetőségein! www.egycseppfigyelem.hu

Egy Csepp Figyelem Alapítvány
Adószám: 18255858-2-43

Adományát az alábbi bankszámlára küldheti:
Számlaszám: 14100244-76647749-01000003
Számlavezető intézmény: Sberbank Magyarország Zrt.
További információ: www.egycseppfigyelem.hu



A betegség mint teher

A krónikus betegségek száma egyre növekszik hazánkban és Európában is. Ennek oka egyrészt a várható élettartam növekedése, másrészt az életvitelből adódó kockázati tényezők halmozódása.

16.
oldal

A krónikus betegségek, mint a szív- és érrendszeri kórképek, a daganatos betegségek, a cukorbetegség, olyan állapotok, amelyek elhúzódó lefolyásúak és folyamatos kezelést igényelnek. A testi tüneteken túl pszichés leterheltséggel is járnak.

A test és a lélek „kéz a kézben jár”, így mindig érdemes elgondolkodni azon, hogy mi áll egy betegség mögött, legyen az fizikai vagy lelki eredetű.

MIT VÁLT KI A BETEGSÉGTUDAT?

- Tagadás
- Harag
- Szégyenérzet
- Szorongás

Mit él meg a páciens?

A krónikus betegek gyakran úgy érzik, hogy a testük cserbenhagyta őket. Gyakori, hogy korábbi életvitelük miatti büntetésként élik meg a betegségüket. Előfordul, hogy kezdetben titkolózniak, nem merik még a szűkebb környezetük előtt sem felvállalni az állapotukat. Félnak a kedvezőtlen fogadtatástól, nem szeretnék, ha sajnálkoznának felettük, nem akarják terhelni a családtagjaikat, vagy tartanak a kapcsolati elszigetelődéstől. A terhek egyedül történő cipelése, a titkolózás azonban gyakran – az éppen elkerülni kívánt – kapcsolati elszigetelődéshez vezet, hiszen éket ver az érintettek közé, és megfoszt a társas támogatás lehetőségeitől is. A hosszan tartó betegség átcsövi a mindennapokat.

- Csökken a teherbírás, a munkaképesség, a teljesítmény.
- A kognitív funkciók beszűkülhetnek, azaz hanyatlak a figyelem, észlelés, emlékezet, memória.
- Ezenfelül depresszív tünetek is jelentkezhetnek, ami megnehezíti a reális, észszerű gondolkodást.
- Sőt, megváltozhat a testkép, negatívabbá válhat az önértékelés, romolhat az önbecsülés is.



- Mindez nem egyik napról a másikra alakul ki, az viszont tény, hogy a betegség kerül a gondolkodás és a viselkedés középpontjába.

Mindezek miatt nagyon fontos a krónikus betegek kezelése során a pszichés állapotukra is figyelni.

A gyógyulás pszichológiája

Nyilvánvalóvá vált, hogy az orvosi sé mák csak korlátozottan alkalmazhatók, nem mindenki gyógyul a protokoll szerint.

A gyógyítás során figyelembe kellene venni az egyéni jellemzőket, a hajlamokat, az életmódot és a pszichés állapotot is, vagyis a teljes embert.

Az emberi szervezet komplexitása felfoghatatlan, a betegségek sok esetben nem értelmezhetők egyetlen szervrendszer határain belül. Sok orvos a mai napig úgy dolgozik, mintha a betegség minden emberben egyforma, objektív elváltozás lenne, ami a megfelelő gyógyszer beadásával mindenképpen megszüntethető. Pedig ma már bizonyított tény, hogy az emberi szervezet nem tekinthető pusztán vegyi anya-

gok és szerves kémiai folyamatok összességének. Kísérletek igazolták, hogy az anyagcsere-folyamatok és az immunrendszer milyen szoros kapcsolatban állnak az idegrendszerrel.

A lelkiállapot, az érzelmek, a hit sokkal nagyobb szerepet töltenek be a gyógyulás folyamatában, mint azt eredetileg gondolták.

Ma már nem tűnik légből kapottnak a gondolat, hogy a krónikus fejfájást, a gyomorfekélyt vagy a menstruációs zavarokat a munkahelyi stressz is okozhatja.

- Az egészség megőrzéséhez nagyon fontos volna az önismeret. A szülőktől öröklött hajlamok feltérképezése segíthet a személyre szabott szűrések összeállításában, a gyenge pontok, a teherbíró képesség, a stressztűrő képesség ismerete pedig a megfelelő életmód kialakításában.

A saját testünk jelzéseit nem volna szabad figyelmen kívül hagynunk, és ismerni kellene az emberi szervezet néhány alapvető jellemzőjét, bizonyos biológiai összefüggéseket is.

Nagyon sokan elsősorban kívülről várják a segítséget, ha megbetegszenek. Az elvárások az orvosokkal, az egészségügyi rendszerrel szemben felfokozottak, gyorsan akarunk gyógyulni, a lehető legkevesebb erőfeszítéssel, fájdalommentesen.

A beteg ember elesett, türelmetlen, néha reményvesztett, máskor tanácstalan, esetenként dühös. Odafigyelésre, felvilágosításra, támogató magatartásra van szüksége a fájdalom, a bizonytalanság elviseléséhez, segítségre szorul egy esetleges új életmód kialakításában.

- Különösen fontos, hogy a beteg higgyen is a gyógyítóban, a gyógyszerészen, és bizalommal legyen iránta. A hit és a bizalom hatalmas én-erőt, kitartást ad, és felvértez egy csomó nehézséggel szemben a gyógyulás folyamán.



MAKAI GÁBOR
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS,
PSZICHOTERAPEUTA,
AZ MPE KANDIDÁTUSA

BioCoEGÉSZSÉGE
TERVEZVE

„HOGY A CSONTJAIM EGÉSZSÉGESEK MARADJANAK!”

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

Egy bizonyos életkor fölött a hölgyek csontásványianyag-sűrűsége természetes módon csökkenhet. A vitalitás megőrzéséhez különösen oda kell figyelni a csontok egészségére, hiszen az alacsony csontásványianyag-sűrűség a csonttraktusok miatt csonttörés kockázati tényezője.¹

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

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

*A csonttörések növekedési kockázati tényezője, ami, mivel sok a fiatalon csontvesztésvesztésű nő, az időseknél sokkal nagyobb valószínűséggel vezet a csonttörésekhez, vagy annak következményéhez.
†A kalcium és D-vitamin napi beviteli mennyisége: kalcium 50 éves vagy annál idősebb nők számára legalább napi 1200 mg, kalcium és 20 µg D-vitamin napi beviteli mennyisége a csontok egészségének megőrzésére.
‡A kalcium és D-vitamin napi beviteli mennyisége: kalcium 50 éves vagy annál idősebb nők számára legalább napi 1200 mg, kalcium és 20 µg D-vitamin napi beviteli mennyisége a csontok egészségének megőrzésére.

Fogyás „alulról”

Elegünk van a kilókból, amelyek ott gyülemlelenek fel a testünkön, ahol nem kellene?

A mint a kilók „alul” összegyűlnek, és lassan alig megy ránk a nadrág, a szoknya, és az övet is egyre nehezebb összehúzni, mindegyikükkel rá kell jönnünk e fokozatos hízás okaira. Elmondható, hogy a has, a comb vagy a fenék megnövekedéséért a túlzott cukor- és sófogyasztás lehet az egyik fő felelős.

18.
oldal



„Főként a hasamon érzek felesleget, miként tüntethetem el?”

Melyik nő ne töprengene el a fenti probléma okain? Gyakran hibáztató érte pl. az izomellazulás (kellő izomtónus hiánya, ami pl. a terhességhez köthető). Létezik még ez esetben hormonális fogékonyság, ez a korral fokozódik, minthogy a női hormonszint csökken a változókor (menopauza) közeledtével. De természetesen a férfiak is küzdenek hasonló problémával, amikor a zsírlélerakódás az altesten vagy a hasi részen következik be, szemben a fiatalkori főlős kilók elhelyezkedésével. Az első számú felelős lehet ezért a kisebb-nagyobb hastájéki növekedésért a cukor. A magas glykaemiás index (azaz a GI, amely a táplálékok sorrendjét fejezi ki 0-tól 100-ig a vércukorszintre gyakorolt hatás szerint) nem sok jót ígér, ha az

ilyen besorolású élelmiszerekből túl sokat fogyasztunk, mert ismételt inzulinemelkedést idéz elő a szervezetben. Az inzulin hormon pedig kedvez a zsírlélerakódásnak hasi tájékon. Így a megnagyobbodott hasért a „főbűnösök” közé sorolhatók a bonbonok, sütemények, dzsemek, cukros üdítők és kávék, valamint más édességek. De a fehér kenyér, a sült burgonya, a főtt tészta fogyasztása szintén hibáztatható. Ami még kerülendő, az a mindenfajta nassolás, hiszen „raktározási üzemmódba” helyezi a szervezetet. Viszont előnyben kell részesíteni a friss zöldséget, amely csökkenti a glykaemiás indexet.

„Vastag a combom, nagy a fenékem, miért?”

A felesleges kilók – már fiatalkorban – főként egyes testzónákon, a comb külső és belső részén vagy a hátsónkon gyülemlelenek fel előszeretettel, természetes tartalmat képezve. Ez a sejtközi zsírlélerakódás, felszíni zsírtartalék (cellulit) növekszik túlzott sófogyasztás esetén (pl. az élelmiszeripari termékek útján), ami elősegíti a vízviasszatartást. Fontos tehát, hogy helyettesítsük a készételeket (még ha „lightosak” is) a saját főztünkkel, e szabály betartása esetén változás érhető el alakunkban. Ami a cukrot il-



leti: ezeken a testrészeken is „közbeszól”. Ha sokat fogyasztunk belőle, megköti magát a rugalmatlan, kollagén rostokon, és a kemény, sejtközi zsírlélerakódástól bizony nehéz megszabadulni...

A HELYES ÉTREND EGYES ÖSSZETEVŐINEK KIVÁLASZTÁSA

Bőséges és változatos, egészséges étrend, valamint jóllakottságérzés: ez az, amire szükségünk van. De ne feledkezzünk meg a jó ötletekről sem a méreganyagok eltávolítására.

FIGYELJÜNK A PROTEINBEVITELRE!

Tudjuk, hogy a proteinek igen laktatók, és védik, erősítik az izomtömeget. De annak már kevésbé vagyunk tudatában, hogy érdekes, elvezető hatásuk is van cellulit és vízviasszatartás esetén a test alsó felében. Táplálkozásunkban fektessünk hát nagyobb hangsúlyt többek közt a hal- és rákfélékre, a fehér hússokra, így a szárnyashúsra. Korlátozzuk viszont a (gyakran zsíros) vörös hússok fogyasztását, kerüljük a gyárilag előállított sonkát (akár sertésből, csirkéből vagy pulykából készült) és felvágottakat. Ezek túl sósak is – törekedjünk a kevésbé sózott fajtákra.

A JÓ ARÁNYÚ PROTEIN (NAPONTA)

- 50-80 g reggelire: 1-2 szelet sonka, vagy 1 tojás, vagy 1 natúr kefir (2, ha nagyon éhesek vagyunk)
- 120-150 g hal vagy hús ebédre és vacsorára
- Nagy az étvágyunk? Ebédnél növeljük a mennyiséget 180 g-ra

FOGYASSZUNK TÖBB ZÖLDSÉGET-GYÜMÖLCSÖT!

A proteinek mellett emeljük ki étrendünkben a rostús zöldségeket és (az alacsony cukortartalmú) gyümölcsöket, amelyek szabályozzák a béltranszitot, az anyagcserét, és csökkentik az étellek glykaemiás indexét. Az eredmény csodálatosan lapos has lehet... Nyers vagy párolt, színes vagy kevésbé színpompás, friss vagy fagyasztott – a zöldségek széles tárházából variáljuk fogásainkat, és ne feledkezzünk meg a leginkább „drén” (elvezető) hatásúakról (pl. articsóka, édeskömény, póréhagyma, fekete retek, hagyma). Sózzunk nagyon enyhén: jobban tesszük, ha apróra vágott

fűszernövényekkel ízesítünk, amelyek tisztító hatásúak és C-vitaminban gazdagok.

A JÓ ARÁNYÚ ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS (NAPONTA)

- 2 porció zöldség (kb. féltányérnyi) és 1 gyümölcs a főétkezésnél
- Legalább 1 gyümölcs reggelire
- 1 gyümölcs uzsonnára, délután (ha szükséges)

A GLUCIDOK: NE FOSSZUK MEG MAGUNKAT TŐLÜK!

Ne kerüljük a keményítőtartalmú élelmiszereket (a glucidokat keményítő formájában tartalmazzák pl. a gabona-termékek) azzal az ürüggyel, hogy hizlalnak. Hiszen a rágszálalálókat fogyasztását is megakadályozhatják – így már ellenkező hatás érhető el velük. Egyszerűen válasszunk olyanokat, amelyeknek alacsony a glykaemiás indexük: nem váltanak ki inzulincsúcsot, miáltal elkerülhetjük a nassolást délutánonként, és a zsírok elraktározódása is csökken. Ne fogyasszunk fehér kenyeret, csak teljes kiőrlésű gaboná-



ból sültöt, és amikor csak lehet, mellőzzük a burgonyát is köretként. Helyettesítsük durumtésztával vagy barna rizzsel, és főként hüvelyesekkel, amelyek közül kiemelhető a csicseriborsó, a lencse, a vörös- vagy fehérbab – ezekről fogyhatunk, és jóllakottnak is érezhetjük magunkat.

A JÓ ARÁNYÚ GLUCIDOK (NAPONTA)

- 2-3 szelet teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér reggelire
- Kis tál hüvelyes zöldség délből
- Kis adag vegyes vagy hüvelyes zöldség vacsorára

AZ ALAPOSAN MEGVÁLOGATOTT ZSÍROK

A zsírokat ne iktassuk ki teljes mértékben az étrendünkéből! A mennyiség

korlátozása mellett főleg a minőségre kell figyelni. Lehetőleg mellőzzük a vajat (vagy csak diónyit használjunk belőle egyes ételek íze miatt), a tejszínt, a zsírban sültet, a cukrászsüteményeket és a (készen kapható) szószokat. Ételekhez, salátákhoz használjunk inkább kiskanálnyi olívaolajat vagy repceolajat – ajánlható 2 rész belőlük egyenlő arányban.

A repceolajban lévő ómega-3 zsírsav elősegíti a jóllakottságérzést, és egyes kutatások szerint a súlyvesztést is. Ezen zsírsavak közül némelyik (különösen a DHA) a kóros elhízás ellen hat azzal, hogy megfékezi a zsírlerakódást.

A JÓ ARÁNYÚ ZSÍROK (NAPONTA)

- 2-3 levesekanálnyi, lehetőleg előnyben részesítve a dióolajat és repceolajat (kevesebb olíva). De vigyázat: ezek helyettesítsék a hagyományos zsírokat, és ne azokon felül használjuk őket.
- 1 kis maréknyi dió vagy mandula uzsonnára, délután, ha korog a gyomrunk...

FORRÁS: GALENUS

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

POLIZO Kereskedelmi és Szolgáltató KFT.
2011 Budakalász, József A. út 78. (Ipark park)
Kín. kapcsolódó: 06/23/550-2774, Ártók: (28) 540-315
E-mail: info@stannah.hu

Dr. Steinberger

Lendületbe hozzuk!

5 NAPOS FITNESS PROGRAM
Léböjt kúrához

Március 1-től április 30-ig
10% kedvezménnyel vásárolhatja meg
az ország számos patikájában, gyógynövényboltjában,
és egyes hiper- és szupermarketekben.

További információ és webáruház: www.drsteinberger.hu

Kontroll alatt az étvágy...

Egyes érzelmek arra készítetnek minket, hogy többet együnk a kelleténél, ami hosszú távon természetes hízáshoz vezet... Miként küzdünk a kényszeres evés ellen?

20.
oldal

Dühöt kiváltó sértések, tépelődés, túlterheltség okozta stressz, fáradtság, unalom vagy rossz hírek hatására fokozódó idegesség, aggodalom – és máris égető vágyat érzünk arra, hogy elnassoljunk egy tábla csokit, egy csomag kekszet, egyéb ropogtatnivalót. Negatív érzelmek hatására hajlamosak vagyunk vigaszt keresni zsíros vagy cukros élelmiszerekben. A kényszeres evés a kontroll elvesztésének pillanata, amikor valódi éhség nélkül eszünk, és általában többet, mint kívánnánk. Vegyük számba azokat a módszereket, amelyek segítségével elkerülhetővé válik az érzelmi alapon történő evés.

Hagyjuk abba a szigorú megszorításokat!

Amikor megtiltunk magunknak egy élelmiszert – vegyük példának a fagyaltot –, rögeszménkké válhat, szinte mindig rá gondolunk, és a vége az lesz, hogy fogyasztunk belőle, mégpedig nagyobb mennyiséget... A példánál maradva: noha normális esetben meg kellene elégednünk két gombóc fagyalttal, lecsúszik belőle egy fél dobozzal... Ha ez kalóriakorlátozás után következik be, a test többet raktároz, várva a következő „éhezést”.

Ne kezdjünk megszorító diétába, és ne tiltsunk meg magunknak különféle, egyébként kedvelt élelmiszereket, mert ez mind frusztrációhoz és túlevéshez vezet.

Időnként engedélyezzünk magunknak kisebb „kilengéseket”!

Ha pl. nagyon vágyunk egy csokoládés süteményre délután, de nem engedjük meg magunknak, az nagy valószínűséggel megbosszulja magát este egy tábla csokoládé elfogyasztásával. Amikor valami zsírosra vagy cukrosra vágyunk, figyeljük érzéseinket: éhesek vagyunk-e, vagy egy érzelmet akarunk kompenzálni vele. Az utóbbi esetben fogjuk vissza magunkat, de kisebb „kilengések” időnként megengedettek a kiegyensúlyozott táplálkozás keretein belül. Hiszen ha elfogyasztunk pl. egy csokoládés tortát, a rákövetkező étkezéskor valami könnyebbre vágyunk. Egyúttal a csokoládés sütemény így nem válik rögeszménkké.

Ne számolgassuk a kalóriákat!

A példák alapján is láthatjuk, hogy a táplálkozási megszorítások szigora vagy a kalóriák örökös számolgatása hosszú

távon nem vezet fogyáshoz. Inkább az érzéseinkre támaszkodjunk: **csak akkor együnk, ha éhséget érzünk**, és hagyjuk abba, amikor érezzük, hogy jóllaktunk. Ez nem olyan egyszerű azok számára, akik hozzászoktak a diétázáshoz. A táplálkozási szakemberek egyik ajánlása, hogy vezessünk étkezési naplót, amelyben éhségérzetünket egy 1-től 10-ig terjedő skálán megjelöljük étkezés előtt és után, az érzéseinkkel együtt (üres gyomor, kellemetlen teltségérzet stb.). Ez lehetővé teszi, hogy újra kapcsolatba kerüljünk a testünkkel, és aszerint szabályozzuk táplálkozásunkat.



Béküljünk meg a testünkkel!

Ne mérjük meg naponta a súlyunkat, és ne hagyjuk, hogy a mérleg számai határozzák meg a hangulatunkat egész nap. Hiszen az elégedetlenség megszorításokhoz vezet, melyeknek, mint láttuk, nassolás, evési kényszer a vége. A szakemberek szerint csak havonta egyszer mérjük meg a súlyun-

kat, figyelembe véve, hogy a testsúly 1-2 kg-ot változhat a vízvisszatartás miatt. Az utóbbi pedig többek közt függ a hormonális állapottól és az étrend összetételétől. Ha pl. az elfogyasztott étel nagyon sós (ami nem ajánlott) vagy magas keményítőtartalmú, az súly-növekedést von maga után, mivel a só vízvisszatartást eredményez (akárcsak a szénhidrát).

Kövessünk kiegyensúlyozott étrendet!

Amellett, hogy ne tiltsunk meg magunknak „örökre” bizonyos élelmiszereket, vagy ne bújuk a kalóriatáblázatokat, azért bizonyos iránymutatások szükségesek a helyes táplálkozáshoz. Ezek közé tartozik, hogy hozzávetőlegesen a zöltségek (pl. sárgarépa, káposzta, zöldbab, póréhagyma...) mintegy felerészben alkossák a napi étrendünket, a szénhidrát- (keményítő) tartalmú élelmiszerek (pl. tészta, rizs, burgonya, lencse...) kb. a negyedet, és a proteinek (hús, tojás, hal, tofu) tegyék ki a maradék negyedet. Ezt az összeállítást egészítsük ki gyümölcscsel és egy tejtermékkel. Ez az alap, amit követni tanácsos nap mint nap az étvágy kontroll alatt tartásához, miközben az alkalmankénti apró „kilengések”, mint említettük, megengedhetők.

Tudatosan étkezzünk!

Ha érzelmeink hatására történik, általában gyorsan, gondolkodás/odafigyelés nélkül eszünk, az ételek ízlelgetése nélkül, és gyakran mértéktelenül. Ennek elkerülésére a legjobb módszer a tudatos evés, ami az adott pillanatban az érzéseinkre való figyelmet jelenti. Például

egy étel étvágygerjesztő illata és látványa, íze, állaga kóstoláskor határozza meg, mit és mennyit fogyasszunk. A tudatos evés lehetővé teszi a táplálékkal való kapcsolatunk javítását, és annak megtanulását is, hogyan tartsuk tisztelőben éhség- és jóllakottságérzésünket.

Határozzuk meg problematikus érzelmeinket!

Amennyiben az ajánlott táplálkozási naplóban az evéshez vezető érzelmeinket is feljegyezzük, tudatosítsuk magunkban, és ha problematikusak, tegyünk ellenük.

Ha kiderül, hogy unalomból ettünk, foglaljuk el magunkat: evés helyett pl. bonnyoltsunk le egy hosszabb telefont. Ha düh volt az ok, beszéljünk róla, mi váltotta ki, és próbáljuk szóban orvosolni. Aggodalom, idegesség esetén nassolás helyett ve-



gyünk egy langyos fürdőt, kellemes zene hallgatása mellett.

Készítsünk laktató uzsonnákat!

Különösen ajánlható ez olyan személyeknek, akik hajlamosak a túlzottan kontrollált napi étrend betartására, ami esti nassoláshoz vezethet. Egy laktató uzsonnával elkerülhetjük a főétkezések közt jelentkező éhséget, „megnyugtathatjuk” a testünket. Ter-

mészetesen nem mindegy, hogy milyen uzsonnát készítünk. Bővelkednie kell rostokban és proteinekben, melyek jóllakottnak, szemben a cukorral. Ajánlott uzsonna lehet pl. egy joghurt néhány szem szárított fügével, alma egy marék mandulával, teljes kiőrlésű péksüteménnyel, friss sovány sajttal, zöldségekkel...

Elegendő teljes értékű (komplett) szénhidrátot fogyasszunk!

A komplett szénhidrátoknak kettős előnyük van: hosszan tartó jóllakottságérzetet biztosítanak, és növelik a szerotoninszintet. A boldogsághormonnak is nevezett szerotonin olyan ingerületátvivő anyag, melynek funkciói közé tartozik a szervezetben a hangulat és az étvágy szabályozása. Alacsony

szintje elősegíti pl. a depressziót és a cukor utáni vágyat. Így minden étkezéshez irányozzunk elő, választásunk szerint, pl. teljes kiőrlésű gabonából készült kenyeret, lencsét, barna rizst, durumbúzából tészta, hajdinát, quinoamagot stb.

Tegyük próbára magunkat!

Kekszek, bonbonok, lekvár, csipszek, egyéb ropogatnivalók... Mind-mind ösztönözhetnek minket a kényszeres nassolásra. Egy ötlet: távolítsuk el egy időre az ilyen élelmiszereket a konyhaszekrényből, fiókból. Ugyanakkor másutt, pl. társaságban, vehetünk belőlük. Amikor azután biztosak vagyunk magunkban, hogy tudunk mértéket tartani, nem kell „száműzni” őket...

FORRÁS: GALENUS

21.
oldal

Szűztea

Több mint 25 éve fogyasztóink bizalmában

**Tiszta benső
Formás külső**

Gyógynövény-
hatóanyagok a fogyókúra
eredményességének
támogatásához

www.DrChenPatika.com

Mely gyógyszerek szedése okozhat hasmenést?

Az akut hasmenést az esetek jelentős részében vírusok vagy baktériumok okozzák. Előfordulhat, hogy stresszhelyzet vagy ételintolerancia váltja ki a panaszt. A lehetséges okok után kutatva nem szabad megfedkezni a gyógyszer mellékhatásként fellépő hasmenésről sem.

22.
oldal

Hasmenéses panaszok esetén nem árt felülvizsgálni azt, hogy milyen gyógyszereket szedünk. Melyek azok a gyógyszerek, amelyeknek a szedése hasmenést válthat ki? Kérdezze gyógyszerészét, ő segít a válaszban.

Leggyakrabban az antibiotikumok okoznak hasmenést

A hasmenést mellékhatásként kiváltó gyógyszerek között dobogós helyet foglalnak el az antibiotikumok. A baktériumokat elpusztító vagy a szaporodásukat gátló antibiotikumok szedése ugyanis a kórokozókra kívül a bélflóra számos egyéb tagját is elpusztítja, így a bélcsatornában élő jótékony baktériumok is áldozatai lesznek az antibiotikumoknak.

Mivel a bélflóra jótékony baktériumai fontos szerepet töltenek be az emésztési folyamatban, az antibiotikumok adagolásának egyik következménye bizonyos bakteriális emésztőenzimek hiánya lesz. Az enzimhiány pedig hasmenést, azaz gyakran jelentkező székelési ingert és vizes széket okoz.

Nem árt tudni, hogy a széles hatásspektrumú antibiotikumokból mindössze egyetlen adag bevétel is elegendő lehet ahhoz, hogy a bélflóra egyensúlya jelentős mértékben kibillenjen, és fellépjen a hasmenés.

Mi a teendő az antibiotikumok szedésével összefüggő hasmenés esetén?

Probiotikumok szedése javasolható. Lényeges a probiotikus szereknek az adagolását minél korábban megkezdeni, mert a probiotikumok alkalmazása akár felére is csökkentheti a hasmenés rizikóját.

Hatóanyagok, amelyek hasmenést válthatnak ki

A hasmenés számos gyógyszer mellékhatása lehet, és akár vény nélkül kapható gyógyszerek vagy étrend-kiegészítők alkalmazása esetén is előfordulhat.

Sok esetben a hasmenés mint mellékhatás csak a gyógyszeres terápia kezdetén jellemző. Gyakori, hogy a szervezet néhány hét alatt hozzászokik az adott gyógyszerhez, és az nem fog a továbbiakban hasmenést okozni. Ez jellemző lehet egyes antidepresszánsok esetén.

Bizonyos hatóanyagoknál, köztük a magnéziumsóknál, a tiroxinnál és a C-vitaminnál, a hasmenés elsősorban akkor tapasztalható, ha ezek a patikaszerek a szokásosnál/előírtnál nagyobb dózisban kerülnek alkalmazásra.

A „megadózisú” C-vitamin (naponta néhány gramm bevétel) adagolása például hasmenést okozhat. Ebben az esetben a helyes dozírozási séma követése hozzájárulhat a hasmenés enyhüléséhez, megszűnéséhez.

ÚTRAVALÓ

1. Ismeretlen eredetű hasmenéses panaszok esetén az orvossal vagy a gyógyszerésszel át kell tekinteni a szedett gyógyszereket, étrend-kiegészítőket is! Lehetséges, hogy a hasmenés „mindössze” mellékhatás.
2. Antibiotikumok mellett javasolható a probiotikumok alkalmazása.
3. Véres széklet, görcsös hasmenés, 3 napot követően sem enyhülő hasmenéses panaszok esetén orvoshoz kell fordulni!

Néhány hatóanyag, amely mellékhatásként hasmenést okozhat

- Antibiotikumok
- Antidepresszánsok
- C-vitamin
- Pajzsmirigybetegek gyógyszerei (L-tiroxin)
- Magnéziumsók
- A cukorbetegknél gyakran alkalmazott metformin
- Egyes vérnyomáscsökkentők
- A gyomor fokozott savtermelését csökkentő gyógyszerek, köztük
 - a protonpumpagátló hatóanyagok (esomeprazol, lansoprazol, omeprazol, pantoprazol, rabeprazol) és a
 - H₂-antagonista vegyületek (famotidin, ranitidin)



DR. BUDAI LÍVIA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

Segíteni a betegek együttműködését a gyógyulásuk érdekében

A betegeknek pontosan kellene követniük az orvos és a gyógyszerész utasításait, tanácsait.

Sajnos a krónikus betegek 50%-a a terápia első évének végére már nem sze-

di a gyógyszerét, vagy nem az előírásoknak megfelelően. Sokszor pedig úgy szednek még egyéb szereket, hogy azt nem közlik a szakemberrel. A gyógyszerészek ún. „adherenciaprogramja”

abban kívánja segíteni a betegeket, hogy a gyógyszeralkalmazás megfelelő legyen, abból ne alakuljon ki további egészségromlás, különösen ne a hiányos információ miatt.

Adherencia → az egyénnek az egészségügyi szakemberrel egyeztetett ajánlásoknak megfelelő viselkedése a gyógyszereszedés, a diéta és az életmódváltozás területén (WHO).

normaflore

VELED VAN A VÉDELEM



Ellenálló probiotikum kettős védelemmel:

© 2005 The Authors
Journal compilation © 2005 Blackwell Publishing Ltd

SANOFI

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

A kenderolajról hitelesen

Egy ismert ismeretlen – a CBD-olaj

Az elmúlt időszakban igen sokat lehet hallani a cannabidiol- (CBD) olajról, amellyel kapcsolatban megosztó vélemények keringenek. Maga a CBD a kender egyik vegyülete. A CBD-olaj pedig valamiféle kenderkivonat, amelyet a növény leveléből, föld feletti részéből készítenek, majd ezt követően valamilyen olajban visszaoldanak.

24.
oldal

Egy tumorral küzdő beteg megkért, tekintsem át a neki megküldött reklámanyagot, avagy brosrát. Az ezekben található állítások mellett és ellen szóló irodalmakra volt kíváncsi. Az így kapott ismeretek azonban, úgy érzem, többeket is érdekelhetnek.

A brosrú szövege nem a kemoterápia helyett ajánlja a terméket, ami szakmailag megfelelő, csak hogy az elnevezés megtévesztő, mert komplementer helyett alternatív terápiának nevezi. Felhívnám a figyelmet az alternatív és a komplementer orvostudomány közötti különbségekre.

Alternatív az olyan kezelés, amely helyettesíti az elfogadott és jól bevált terápiákat, komplementer az, amely csak kiegészíti azokat.

Természetesen a modern terápiák egy része az „alternatív” terápiákból nőtte ki magát, ugyanakkor a CBD alkalmazása egyértelműen a komplementer medicina része, mivel csak kiegészítő céllal javasolja a brosrú írója használni.

Daganatellenes hatás?

A brosrúban felhívják a figyelmet a daganatellenes és az áttétek képződését gátló hatásra, azonban arra is rávilágítanak, hogy ez nem minősíthető „rákterápiának”. A tumorok terjedését mérséklő hatásról ugyanis főképp sejtes környezetben (lombikban) végzett vagy állatkísérletek alapján vannak eredmények, de – mint az közismert – ezeket nem szabad egy az egyben az emberre vonatkoztatni. Klinikai vizsgálatok ugyan voltak, de gyakorlatilag nem lettek publikálva az eredmények, vagy csak a kezdeti eredmények jelentek meg egy-egy



Fotó: Charles Wollertz / iStock / Getty Images Plus

előadás formájában, ami a tudományos világban nem túl kecsegtető. Érdekesebb azonban az a tanulmány, amely csontvelőtranszplantált betegek esetén nézte a vér sejtjeit érintő „daganat” kiújulását, de az eredmények nem voltak olyan kiemelkedők, a szerzők nagyobb hangsúlyt fektettek az életminőséget javító tulajdonságra. Ez természetesen szintén nagyon fontos, de ha daganatellenes kezeléssel beszélünk, akkor a daganat elpusztítása és a beteg életének meghosszabbítása a valódi cél.

Élettani hatás?

A szövegben olvasható, hogy a CBD vegyület számos pozitív élettani hatással bír, mert képes szabályozni a szervezetben zajló különböző folyamatokat. Az állítás alapvetően igaz, valóban számtalan anyagcsere-folyamatra van hatása, azonban arra feltétlenül felhívom a figyelmet, hogy sok esetben önmagában nem tűnik alkalmasnak terápiás célokra. Sőt, sokszor valamilyen sejtes környezetből származnak az információink (jobb esetben állatkísérle-

tekből), amelyek nem vonatkoztathatók fenntartások nélkül az emberi szervezetre. Ilyen esetben az adott állítás – hogy milyen hatással lehet az emberi szervezetre – csak feltételezés.

Életminőségre gyakorolt hatás?

Igazi előnyökre tehát a kenderszármazékok esetén az életminőség szempontjából lehet számítani, melyre a *CAM-Cancer* című, komplementer terápiákkal foglalkozó honlap is rámutat. Ezek között kiemelkedő a hányinger-csillapító és a fájdalomcsillapító hatás, bár a jövőben az étvágytalanság (anorexia) tekintetében is számíthatunk több eredményre. Nem meglepő ezért, hogy ma már vannak olyan kannabinoidszármazékok (azaz olyan vegyületek, amelyek hasonlítanak a kender hatóanyagaira), amelyeket kifejezetten a hányinger kezelésére szánnak, ezek gyógyszerként is megtalálhatók például az Egyesült Államokban (Cesamet®). Ennek ellenére a CBD mint hatóanyag az Egyesült Államokban is csak az Epidiolex® CBD-tartalmú gyógyszer esetén engedélyezett, bizonyos típusú epilepsiára. (Megemlíteném, hogy a gyógyszer Európában is engedélyezve van.)

Ezen túlmenően számtalan tanulmány látott napvilágot, amelyben valamilyen kannabinoidszármazékot használtak, és alkalmasnak tűnt különféle panaszok kezelésére, ha nem is kifejezetten tumor terápiájáról volt szó (pl. étvágy javítására AIDS-es betegekben vagy fájdalom kezelése).

Kemoterápia mellett alkalmazható?

A brosrúban olvasható azonban, hogy többek között kemoterápiák mellett is nyugodtan alkalmazható a CBD, amely állítás veszélyeket rejt magában, ugyanis a máj lebontóenzimjeinek működését csökkentheti. Ennek értelmében a gyógyszerek lebontását is lelassíthatja, ez pedig a mellékhatások megjelenésének kedvez. Ugyanakkor szerencsés, hogy eddig nem igazán figyeltek meg kölcsönhatást tumorellenes kemoterápiás gyógyszerek és kannabinoidszármazékok között.

Egyéb panaszok esetén?

Olvasható továbbá, hogy gyulladásos és autoimmun betegségeknek, idegrendszeri, szív- és érrendszeri, illetve kiválasztási és emésztési problémáknál is előnyös lehet, elsősorban a tünetek mérséklése szempontjából. Ezeknél a körképeknél valóban számíthatnánk klinikailag értékes hatásokra, de pont a már említett gonddal kerülünk megint szembe: ami a kémcsőben működik, az a való világban, emberek esetén valahogy nem igazán... Példaként, a gyulladásos bélbetegségben jó lehetőségnek tűnt, ennek ellenére még nincs egyértelműen igazolva a klinikai hatásosság.

Idegrendszeri problémák alatt sokféle kórkép érthető, de példának okáért már gyógyszerként ismert az Epidiolex®, így klinikailag is igazoltnak vehető, hogy az epilepszia egyes eseteiben valós hatással rendelkezik a CBD.

Szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatban szintén léteznek pozitív eredmények, de ezek nem olyan egyértelműen köszönnek vissza az emberekkel végzett vizsgálatokból. Leegyszerűsítve, a CBD kissé olyannak mutatkozott, mint tű a szénakazalban: a ruhát a tüvel meg lehetne varrni, de ha a szénakazallal próbálnánk ugyanezt, nem sikerülne.

Ahhoz, hogy igazán hasznossá váljon a vegyület, még számtalan kutatás szükséges, és lehet, hogy kis kémiai átalakítással egy jóval hasznosabb vegyületet lehetne elérni.

Kiválasztási és emésztési problémák esetén szintén nem egyértelmű, mire céloz a broszúra írója. Például a kiválasztás szempontjából lényeges húgyúti panaszok esetén ritkán vizsgálták a vegyületet. Említésre érdemesnek tűnik a CBD vízható hatásával kapcsolatos vizsgálat, melyet patkányokkal végeztek. Kiemelendő továbbá, hogy a szervezetünkben keletkező, úgynevezett endokannabinoidok (olyan, a kender hatóanyagaihoz hasonló vegyületek, amelyeket a szervezetünk készít) fájdalomcsillapító hatását is feltételezik a vizeletelvezető rendszerben. Összességében, jelen körülmények között nem tekinthető célpontnak a CBD szempontjából a húgyúti betegségek kezelése.



Fotó: boonchai wedmakawand / iStock / Getty Images Plus

Emésztési panaszokkal kapcsolatban elsősorban a gyulladásos bélpanaszok kerülhetnek előtérbe, amelyekkel kapcsolatban várhatók eredmények – sőt, kifejezetten várjuk ezeket az eredményeket –, de még nem meggyőző a klinikai hatásosság.

A reklámanyagban olvasható, hogy immunerősítőként egészséges emberekben is lehet használni. Az immunerősítéssel kapcsolatban szeretem kiemelni, hogy gyakorlati szempontból csak immunválasz-módosításról tudunk beszélni. A legegyszerűbben úgy közelíthető ez meg, hogy a gyulladás valóban egy immunválasz. Ha a legjobb esetet vesszük, és valóban alkalmas a CBD a gyulladásos betegségek kezelésére, és valóban gyulladáscsökkentő vegyületként működik, akkor az inkább mérsekel egy bizonyos immunválaszt, azaz „immungyengítőnek” kellene nevezni. Természetesen a hatások ennél az elméleti megközelítésnél jóval összetettebbek, de mindez segít rávilágítani arra, hogy veszélyes kijelentés az „immunerősítő”.

CBD és CBG

A cannabigerolt (CBG) is megemlíti a broszúrában, amely szintén ígéretes vegyületnek tűnik, de még kevésbé találni tumorelles hatásával kapcsolatban klinikai vizsgálatot.

Felvetődik a CBD és a CBG előnyös kölcsönhatása és a mellékhatásoktól való mentesség is. A két vegyület egymás működésére vagy a szervezetre gyakorolt bármilyen hatásának megállapítása azonban mindig szoros megfigyelés mellett végzett klinikai vizsgálatot igényelne. A kölcsönhatásuk feltételez-

hető, de az előny vagy hátrány nehezen megjósolható. Példának okáért, ugyan mindkét vegyület esetében várjuk a tumorelles hatást, a kombináció működéséről nehéz lenne nyilatkozni, mert viszonylag sok sejtfelszíni érzékelőre (receptorra) hatnak, amelyek egy részén teljesen más hatással bír a két molekula az egyes tanulmányok alapján. Ezért aztán akár egymás hatását ki is olthatják, de akár valóban fel is erősíthetik.

Végzőként szeretném megemlíteni a 2016-ban végzett, étrend-kiegészítőket érintő felmérésben tapasztaltakat: a túl sokat ígérő vagy a meglepően drága (és kis kiszerelésű) termékek gyanút kell hogy keltsenek. Meg kell említeni azt is, hogy ezek az olajok – mivel kivonatok – nemcsak CBD-t tartalmaznak, hanem számtalan más kannabinoidot is, ismeretlen arányban. Többek között ez az egyik oka annak, hogy a termékek hatása eltérhet, még általánosságában is nehéz nyilatkozni a CBD-olajról.

ÖSSZESEGÉBEN

Sok ismeretünk van a CBD-ről, de sajnos még sincs elég ahhoz, hogy könnyű szívvel merje bármely szakember ajánlani. Kivételt képeznek persze a már említett gyógyszerek, amelyek pontosan ismert összetételűek, hatásukat egy-egy jól körülrít betegségben igazolták – ezek között azonban (jelen ismereteink szerint) egyik sem alkalmas a rák gyógyítására.



DR. KLEINER DÉNES
SZAKGYÓGYSZERÉSZ
SEMMEIWEIS EGYETEM,
EGYETEMI GYÓGYSZERTÁR
GYÓGYSZERÜGYI SZERVEZÉSI INTÉZET

Ha felborul a belső ritmus

A belső biológiai óránk zavaráról beszélgettünk dr. Bódizs Róbert kutatói igazgatóhelyetttel a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetéből.

- Mit jelent a cirkadián ritmus?

Tulajdonképpen egy olyan ősi, biológiai ritmus a szervezetben, amely már az egysejtű moszatoknál is jelen volt több százmillió évvel ezelőtt, amely előre látja a nappalok és éjszakák váltakozását. Az ember sejtjeiben is ketyegnek ezek az ősi biológiai órák, amelyeknek azon csoportját nevezik cirkadián ritmusoknak, amelyek kb. egynapos időtartamra járnak, tehát egy teljes ciklusuk kb. 24 óra alatt jár körbe. Ezeknek az agyban van a központi székhelyük, egy belső ritmusadó szerkezet, amely a szervezet egyéb sejtjeinek a cirkadián ritmusát is szinkronizálja. Tulajdonképpen parancsba adja, hogy mikor van nappal vagy éjszaka.

Vannak emberek, akiknek inkább szietni hajlamos a biológiai órájuk, vannak, akiknek késni. Az egyiket nevezük hétköznapi nyelven pacsirtának, a másikat bagolynak. Akik könnyebben tudnak alkalmazkodni a műszakváltáshoz, ők nagyobb arányban baglyok, míg mások, akiket ez sokkal jobban megvisel, inkább pacsirták. Ennek a ritmusnak a felborulása összességében véve mindenképpen egy stressz. A ritmusnak a szétzilálása majd minden szervrendszert érinthet. De nem is elsősorban arról beszélünk, hogy valaki önmagában jól alszik-e, amikor alszik, hanem hogy mikor alszik jól. És hogy tudja-e még, hogy mikor tud ő jól aludni? Vagy már szét van zilálva, pl. egy gyakori éjszakai műszakkal vagy egy gyakori műszakváltással. Már semmikor nem tud jól aludni, de már semmikor nem tud jól ébren lenni sem.

- Ezt vissza lehet állítani?

Igen. Például amikor valaki félhomályban üldögél egy laboratóriumban – vannak ilyen kísérletek –, és félóránként nyálmintát vesznek tőle megmérni különböző hormonok szintjét a vérkeringésben, akkor azt lehet látni, hogy adott pillanatban megugrik a melatonintermelés, pedig nem történt

semmi. Emberünk ugyanúgy ül a félhomályban, csak egyszerűen telik az idő. Még csak nem is fáradt el igazából, csak éppen eljött az ideje az éjszakra való felkészülésnek. Ha ilyenkor valaki felkapcsolja a villanyt, akkor lecsökken a melatoninszint, tehát a biológiai óra indikációja alapján termelődni, de nem tud, mert a fény gátolja. Ilyenkor azt hazudjuk a cirkadián ritmusunknak, hogy még nappal van, tehát, tessék alkalmazkodni. Így állíthatjuk a saját biológiai óránkat.

- És azokkal, akik nem látnak, vakok, velük mi van?

Nagyon jó kérdés. A vakok egy része képes a fénydetekciónak erre a nem tudatos lépésére.

- Tehát tudja, hogy mikor van nappal és éjszaka?

A tudást idézőjelbe téve... A szervezete érzékelheti. Tehát ha a retinohypothalamicus pálya működik, vagyis fény hatására gátlódik a melatonin termelése, akkor szerencsés, és álmos lesz, amikor eljön az este. Azonban a teljes látáskárosodottak jelentős része nem képes erre, tehát ez a mechanizmusuk is sérült.

- Akkor ők hogyan élnek?

Sokat szenvednek. Ez az állapot kísérletileg is előidézhető, ha önkéntes alanyokat időindikátoroktól mentes közegben tartanak hetekig. Állandóan rendelkezésre áll az étel-ital, viszont nincs olyan kommunikáció, amelynek révén az alany sejtethné, hogy most van a reggeli ideje, most pedig a vacsoráé. A fényt ő maga kapcsolja föl vagy le, de nem tudja, hogy mikor van nappal, és mikor éjszaka. Előáll az a helyzet, amelyet szabadon futó cirkadián ritmusnak nevezünk, ahogy az a teljes látáskárosodottak egyik csoportjában is látható. A cirkadián ritmusok tartósan átállnak a 24,8-25 órás időtartamra, úgymond szabadon futnak, és leválnak a nappalok és az éjszakák ritmusáról. Azt, aki így jár – vagy azért, mert

ilyen látáskárosodási problémái vannak, vagy pedig az életkörülményeiből, vagyis a tartós váltott műszakból eredően kialakult egy ilyen helyzet –, segíteni kell a ritmusai visszaállításában külsőleg bevitt melatoninnal vagy (amennyiben nem teljes látáskárosodottakról van szó) a megfelelő időpontban alkalmazott fényvel, fényterápiával is. A melatonin mindkét esetben – az életmódból, munkarendből eredő és a látáskárosodottság okán előálló cirkadiánritmus-zavarok körében – szóba jön. A külsőleg bevitt melatoninnal azt üzenjük a biológiai ritmus generátorának, hogy éjszaka van, este van, tessék készülni a lefekvéshez. Lehet, hogy emberünk saját, belső melatonintermelése még csak órák múlva kezdődne, de a megfelelő időpontban adagolva a melatonint vissza lehet állítani a ritmust.

A ritmusok szétzilálódásával egyébként nem csak a nappali álmoság és az éjszakai nem alvás problémáival szembesülhetünk, bár önmagukban ezek sem lebecsülendők. Ez a diszritmia az egészségre is káros hatással van. Tehát a váltott műszakban dolgozók között a stresszbetegségek, illetve számos, testi tünettel jellemezhető, specifikus szomatikus betegség – mint egyes gastrointestinalis zavarok – gyakoribbak, mint a reggeltől délutánig dolgozók körében. Persze ezt az ideális munkarendet nem mindenki engedheti meg magának. Tudjuk, hogy a váltott műszakok formáját öltő munkarend nem ritka jelenség, vegyük csak az orvosok vagy a tűzoltók esetét, de még egy csomó ilyen szakma van. Tehát optimalizálniuk kell, hogy időnként visszaállítsák a biológiai ritmusukat.

- És mi a helyzet akkor, amikor valaki távoli vidékekre utazik, és időzónákat lép át?

Ebben is tud segíteni a megfelelő időben alkalmazott fény vagy az, ha megfelelő időben megy ki a természetes fényre, és a megfelelő időben alkalmazott melatonin.

DR. SZARVASHÁZI JUDIT



Dr. Bódizs Róbert



Álmatlan éjszaka?

Bio-Melatonin vény nélkül kapható gyógyszer, váltott műszakból eredő alvászavar és utazási időeltolódásból eredő jetlag betegség esetén. Természetes segítség a pihentető alváshoz.



Bio-Melatonin 3 mg hatóanyag-tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer.
Kapható a gyógyszerlártárban: www.pharmanord.hu. Lejárás dátuma: 2019.06.01.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.hu

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

Az emlőrákszűrésről

Hazánkban is a leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedésnek számít az emlőrák, a nők esetében.

Évente kb. öt-hatezer új beteget regisztrálnak.

Magyarországon 2001 óta – az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program keretében – szervezett, személyes meghíváson és követésen alapuló mammográfias szűrés működik, mely ingyenes. A szűrésre meghívót kapnak a 45–65 éves nők, 2 évente történő gyakorisággal.

Mi a célja a szűrésnek?

A szűrővizsgálattal elérhető, hogy a még nem tapintható elváltozás (néhány mm átmérőjű) is kiszűrésre kerüljön. A korai stádiumban diagnosztizált emlőrákok gyógyítása nagyon hatékony. Az esetek egy részében sebészi beavatkozással eltávolítható a daganat, de szükség lehet sugárterápiás kezelésre is.

Melyek azok a tünetek, amelyekkel orvoshoz kell fordulni?

- Váladék ürül az emlőbimbónál
- Az emlő bőrén elszíneződés, behúzódnás vagy egyéb elváltozás tapasztalható
- Az emlők aszimmetriája fokozódik
- Valamilyen csomó tapintható az emlőben, hónaljban vagy a nyak területén
- Fájdalom érezhető a mellben, amely előtte nem volt tapasztalható

Mi a mammográfias szűrés menete?

A mammográfias eljárás során az emlőről speciálisan érzékenyített filmre röntgen-

felvétel készül. A páciens a készülékkel szemben áll, a mellét egy kompresszor összenyomja a szövetek ki-simítása érdekében, majd több irányból készítenek röntgenfelvételeket, miközben a beteg visszatartja a lélegzetét. A vizsgálat kb. 15 percet vesz igénybe, és az emlők összenyomása kellemetlen érzést kelthet.

Milyen rákmegelőzési lehetőségek léteznek?

- Az emlők önvizsgálata 20 éves kortól havonta, a mensés után 5–7 nappal javasolt
- Nőgyógyász által végzett, tapintásos vizsgálata az emlőknek: 20–40 éves kor között legalább 3 évenként, 40 év fölött pedig évenként javasolt elvégeztetni.
- Mammográfias szűrővizsgálat: az emlők lágy részének röntgenvizsgálata, amely a leghatékonyabb szűrési módszer.

Akiknél a családban anyai ágon vagy oldalágon (pl. lánytestvérnél) már előfordult mellrák, ajánlott a mammográfias vizsgálatot már 45 éves kor előtt elvégeztetni; legkorábban általában 30 éves korban szűrnek, 45 éves korig 3 évente. A megelőzésben különösen fontos azoknak a személyeknek az azonosítása, akik nem betegek, de családjukban előfordult már emlőrák.



DR. GELLÉR-PAPP ANETT
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

Alvás éve Magyarországon 2020

A World Association of Sleep Medicine/World Sleep Society magyarországi partnerszervezete, a Magyar Alvás Szövetség 2020-ban meghirdeti az Alvás Évét. Az alváskultúra hazai szakembereinek tapasztalataival erősítik a globális kampányban részt vevők nemzetközi üzenetét: „Better Sleep, Better Life, Better Planet – Jobb alvás, jobb élet, jobb világ.” Magyarországon a felnőtt lakosságnak több mint 30%-a küzd alvásproblémákkal. Egyre kevesebbet és egyre rosszabbul alszunk, miközben a teendőink eredményes megvalósításához nélkülözhetetlen a mindennapi jó alvás. A Magyar Alvás Szövetség kezdeményezésére és szervezésében az alváshoz kapcsolódó egészségügyi ismeretterjesz-

tés új formáit kívánják bevezetni, nemzetközi kapcsolatrendszerük közvetítésével az alváskultúra széles körű megismertetését vállalják. Márciusban kerül sor a World Sleep Day/Alvás Világnapja magyarországi eseménysorozat nyitányára a Magyar Tudományos Akadémián. Európai standardok alapján kidolgozzák a hazai digitális alváskoachingplatformot, megkezdik a hazai alvástérkép elkészítését országos felmérés alapján, és továbbfejlesztik az alvásterapeuta-képzést. Mindazoknak a kapcsolódást várják, akik bármilyen formában szeretnének hozzájárulni ahhoz, hogy Magyarországon jobban aludjanak az emberek (Infó: Magyar Alvás Szövetség; www.napialvas.hu; e-mail: gngy@gngy.eu)



MAGYAR ALVÁSKÖNYV

- Az egészségügyi ismeretterjesztő könyv az alvással kapcsolatos tudományos ismereteket olvasmányos formában jeleníti meg.
- Szerzői a téma kiváló ismerői, akik az alvás sokoldalú megközelítésével számos hasznos, a mindennapi életben megvalósítható tanácsot adnak.
- A Magyar Alvás Szövetség, a Benyovszky Alvásközpont és a Vezetőképző Akadémia kötetét a Galenus Kiadó adta ki.



Ára: 4900 Ft



Ha Ön az alvással töltött idejét elosztja az ágyban tartózkodás, forgolódás idejével, és ez az érték 0,85-nél kisebb, akkor ez a könyv önnek is szól, mert probléma van alvásának hatékonyságával.

Puha táblás, 352 oldalas (148x210 mm), színes, illusztrált könyv



Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.
1146 Budapest, Dózsa György út 19.
E-mail: rendeles@galenus.hu, galenus@galenus.hu
Telefon: +36-1-467-8062, Fax: +36-1-363-9223
Postacím: Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70., Pf. 275
Webáruház: www.galenus.hu/shop

Már megint aftám van!

Amilyen kicsik, annyira kellemetlenek tudnak lenni az afták.

Az afta a szájüreg nyálkahártyájának a leggyakoribb betegsége. Az afta egy vagy több – általában 1-10 mm átmérőjű – fekély formájában jelenhet meg a szájüreg nyálkahártyáján, sárgás-fehér alappal és vérbő, vörös színű udvarral. Mondhatnánk, hogy a szájnyálkahártya kisebb, felületes fekélyei az afták, az esetek döntő többségében néhány nap alatt szövődmények nélkül gyógyulnak, és nem kell velük foglalkozni... Mégis, az afták olyan mértékben fájdalmasak lehetnek, hogy az evést, az ivást és a beszédet is képesek nehezíteni vagy akadályozni.

Mitől alakul ki az afta?

Az afta gyakorisága ellenére máig sem ismert a kialakulásának a pontos oka. Úgy tűnik, hogy egyes vírusok (pl. herpeszvírusok, adeno-vírusok) szerepet kapnak a létrejöttében.

- Emellett, az afta kialakulásáért genetikai tényezők is okolhatók.
- Továbbá vérképzőszervi hiánybetegségek (pl. vas-hiány, B₁₂-vitamin-hiány) és cinkhiány esetén is gyakoribb az előfordulása.
- Esetenként bélrendszeri betegségekkel, köztük coeliakiával vagy Crohn-betegséggel társultan fordul elő.
- Sokan tapasztalják, hogy pszichés stressz vagy valamilyen trauma, például egy fogászati beavatkozás vezet az afta kialakulásához, fel-lángolásához.
- Többen azt figyelték meg, hogy bizonyos ételek fogyasztása (pl. paradicsom,



Fotó: Alona Siniehina / iStock / Getty Images Plus

dió) okolható a fájdalmas fekélyek megjelenéséért.

- Mások a nátrium-lauril-szulfát-tartalmú fogkrémek használatakor tapasztalják a kialakulását.
- Nem kizárt, hogy a fogazat (pl. növésben lévő bölcsességfog) vagy a műfogsor irritálja tartósan az érintett területet, és emiatt alakulnak ki újra és újra az afták; ekkor fogorvosi konzultáció javasolható.

Hány napig tartanak a panaszok?

A fekélyes sebek általában 8-14 nap alatt spontán gyógyulnak, heg nélkül. Megjegyzendő, hogy az idősebb betegeknel előfordulhat a ritka, ún. Sutton típusú afta, amelynek a gyógyulása 40 napig is tarthat.

Az afták a házipatika gyógyszerével is jól kezelhetők. A hosszan fennálló, gyógyulás jeleit nem mutató afták azonban orvosi kivizsgálást igényelnek. Javasolt felkeresni az orvost, ha lázzal vagy nyirokcsomóduzzanattal járnak a panaszok, netán gyenge immunrendszerű egyénről van szó, akinél nagyobb méretű és nehezen gyógyuló afták jelentkeznek.



DR. BUDAI MARIANNA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

carbosan®

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

Ajakfájdalmak – pl. láz, herpeszvírus okozta gyulladás –, valamint szájnyálkahártyafekély tüneteinek enyhítésére és kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény.

AFTA

szájüregi sérülések: fogszabályzó, törött fog, alharapott ajak, ételek okozta sérülés

stressz

ételellergia vagy érzékenység

hormonális változások: menstruáció, serdülőkor

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

öröklődő hajlam

HERPESZ

betegségek, láz

erős napsugárzás

menstruáció

stressz

gyógyszerek

hormonális tényezők

pszichés tényezők

Az ajkakon, a szájban jól tapadó, színtelen, diszkrét gél. Ha panasza nem javul 1–2 héten belül, forduljon orvoshoz!

VÉNY NÉLKÜL, GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ GYÓGYSZER!

SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 88-90,
Telefon: (+36-1) 371-0530 • Telefon/fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco1-online.hu
www.satco.hu • www.carbosan.hu

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

Sokszor csuklok

A csuklás a rekeszizom akaratlan, görcsös összehúzódása. Kellemetlen, de ártalmatlan élettani jelenség, amely „enyhe módszerekkel” megállítható.

A csuklást kiválthatja egy bőséges étkezés vagy az étel túl gyors elfogyasztása, szénsavas ital vagy levegőnyelés, de stressz és a rossz emésztés is. Furcsa hang („hukk, hukk...”) kíséretében, percenként többször ismétlődik, és gyors belégzést okoz. Általában igyekszünk minél előbb megszabadulni tőle, csak az a kérdés, hogyan.

Esszenciális tárkonyolaj

Miért hasznos?

A tárkony esszenciális olaja erőteljes görcsoldó hatással rendelkezik. Emellett nyugtató és szorongásoldó tulajdonságai miatt hasznos gyógyír stressz és idegesség ellen (amelyek szintén kiválthatják a csuklást).

Alkalmazás

Tegyünk 1 csepp tiszta esszenciális tárkonyolajat a nyelvünk alá vagy egy kiskanálnyi cukorra, és hagyjuk a szájban elolvadni. Ismételjük meg 10 perccel később.

Ha nem akarjuk bevenni az olajat, lágyan masszírozzuk 2 csepp esszenciális olajjal a hasi idegfonat zónáját.

Homeopátiás golyócskák

Miért hasznosak?

A hagyományos gyógyászatnál szemben a homeopátia a betegséghez hasonló tüneteket képes előidézni, pl. hígított alapanyagokkal. Ily módon,

mellékhatások nélkül van esély a baj orvoslására. Pl. a homeopátiás golyócskák igénybevétele csuklás esetén is ajánlható.

Alkalmazás

A csuklás rohamszerűen is jelentkezhet, így a krízis alatt szedjük a Cuprum metallicum 5CH golyócskákból 5-öt minden 10. percben.

Alapvetően görcsoldó kezelésre: Cuprum metallicum 5CH, 5 golyócska 3-szor naponta, váltakoztatva Magnesia phosphorica 6CH 5 golyócskával, 3-szor naponta.

Méhfű

Miért hasznos?

A méhfű szintén görcsoldó, idegrendszeri problémákat enyhítő, nyugtató hatású növény, és stresszoldó, relaxáló hatása sem elhanyagolható.

Alkalmazás

Gyógytea formájában: tegyünk egy levesekánálnyi méhfűlevelet egy csésze vízbe, főzzük 5 percig, és hagyjuk ázni 10 percen át.

Igyunk belőle 2-3 csészével naponta a tartós görcsös tünetek enyhüléséig.

Fügebimbó

Miért hasznos?

A rügyterápia keretein belül alkalmazva a fügebimbóból készült kivonat is segít idegesség és erős stresszhatás esetén, emellett elősegíti az emésztést. Ez utóbbinak a működési zavarai is okozhatnak csuklást. Alapkezelésként alkalmazzuk, ha a csuklás gyakran visszatér.

Alkalmazás

Emésztési problémák esetén vegyünk be 10 csepp tinktúrát 2-szer naponta, 21 napon keresztül. Ha szükséges, ismételjük meg ezt a 21 napos kúrát, 7 napos szünetet tartva.

Jó tanácsok a csuklás megelőzésére

- Együnk lassan, minden falatot alaposan megrágva, és evés közben tartsuk magunkat egyenesen.



- Lehetőleg ne igyunk evés közben, és mellőzzünk minden szénsavas italt.
- Könnyű ételeket fogyasszunk, és táplálkozzunk változatosan, annak elkerülésére, hogy a gyomrunk nagyon kitáguljon.
- Stressz esetén relaxáljunk, vegyünk igénybe a szofrológia eszközeit, jógázzunk, vagy végezzünk lassú testmozgást, pl. tajcsi-tornagyakorlatokat.

5 TIPP CSUKLÁS ELLEN

1. Igyunk egy pohár hideg vizet, mivel a sűrű kortyolgatás folytán a nyelőcső ritmikus összehúzódásai elősegítik a rekeszizom görcsös összehúzódásainak megszűnését.
2. Domborítsuk ki a mellet, húzzuk össze a lapockát, miközben a váll legyen maximálisan hátrahúzva. Tartsuk ezt a pozíciót néhány másodpercen át.
3. Vegyünk egy mély levegőt, és a lehető leghosszabb ideig tartsuk vissza. Ezáltal emelkedik a vér szén-dioxid-szintje, ami megszüntetheti a csuklást.
4. Fogyasszunk el 1 kávéskanálnyi mézet ecettel összekeverve. (Csípős, savanyú ingerek hatására maradhat abba a csuklás.)
5. Furcsa megoldás, de használhat: nyújtuk ki a nyelvünket, ameddig csak tudjuk, az állunk irányában (mintha el akarnánk érni). Ilyenkor stimuláljuk a hangszalagrést, ami enyhíti a csuklást kiváltó görcsöket.

Ha a csuklás órákon át, netán napokig tart, forduljunk orvoshoz, mert betegség állhat a háttérben.

FORRÁS: GALENUS



Gyógyuljon a természet erejével!

**Rheuma
TEA**

**Gyömbérrel
és kurkumával**

Teakeverékünket úgy alkottuk meg, hogy megoldást nyújthasson reumás ízületi panaszok kezelésében. A természetben található több jótékony hatású gyógynövényünkhöz hozzáraktunk pár gyulladáscsökkentő nemzetközi fűszert, amivel egyedülálló hatású teakeveréket sikerült alkotnunk. A szervezetben előforduló

gyulladásokra hat. A vízhatással pedig könnyíti testünkben a felszabaduló gyulladást okozó káros anyagokat.

Összetevők: mézes zsurló, diólevél, tejöltő galaj, málnalevél, rsalán, kamillavirág, gyömbér, fahéj, kurkuma, fűzfakéreg, körömvirág, búzavirág, változó arányú keveréke. **Csomagolás:** UV szűrős, aromazáró, átlátszó dobozban, amelyben az illóolajok több évig is megmaradnak, ezzel is biztosítva a hatóanyagok frissességét.



**Hetalva
TEA**

**Macskagyökérrel
és levendulával**

A Hetalva TEA a stressz és a feszültség oldásával hozzájárulhat a könnyű elalváshoz és a pihentető, nyugodt éjszakához. Teakeverékünkben a 8 féle gyógynövény egymás hatásait erősíti. Magyar piacon egyedülállóan nyolc, hasonló hatású gyógynövény keverékéből áll a narancshéj kellemes ízeivel. **Összetevők:** orbáncfű (virágos hajtás), citromfűlevél, levendula, macskagyökér, hibiszkusz virág, galagonya virág, narancshéj és körömvirág változó arányú keveréke.

**Hetalva
TEA**

**Téli
estékre**

Téli keverékünk az alap teán kívül tartalmaz szegfűszeget és fahéjt is. Ezzel egy fűszeres, téli esték bensőséges hangulatához illő aromát és illatot viszünk az otthonába.

Keresse a Hungaropharma / Bofis patikáiban,
illetve webáruházunkban vagy szaküzletünkben!

www.humanmedical.eu

+36 70 702 75 03, +36 30 488 04 98

Cím: 1073 Budapest, Erzsébet krt. 13. 2/1.



A Safe Laser olyan nagy teljesítményű „lágy-lézer” készüléksorozat, amely nemcsak orvosi rendelőben, hanem bárki által otthon is biztonságosan használható! A lézeres fényterápia alkalmazása fájdalommentes és semmilyen ismert káros mellékhatása nincs!

Szemre nem veszélyes, védőszemüveg nélkül használható!

SAFE LASER® MEDICAL

A Safe Laser 150 kezelő:
Behatolási mélysége: 3 cm!
Teljesítménye: 150 mW

- Fülcsengés
- Fülzúgás
- Fülgyulladás

- Fekélyes sebek
- Lábszárvérkék
- Felfrész, övsömör
- Herpesz
- Bőrcsök
- Májfelfutás
- Roseola hirtelnyitása

- Fogínygyulladás
- Fogfájás
- Gyulladás

Fülproblémák

Bőrpertékek

Fogászati problémák

**Safe Laser 150
199 000 Ft**

Mozgásszervi problémák

Sérülések

A Safe Laser 500 Intra kezelő:
Behatolási mélysége: 8 cm!
Teljesítménye: 500 mW

A Safe Laser 1800 Intra kezelő:
Behatolási mélysége: 10 cm!
Teljesítménye: 1800 mW

**Safe Laser 500 Intra
399 000 Ft**

Ezek a készülékek is alkalmasak a fül-, bőr- és fogászati problémák kezelésére, de a nagyobb behatolási mélység miatt velük hatékonyan kezelhetők már a mozgásszervi problémák is.

- Fájdalomcsillapítás
- Reumatikus fájdalmak
- Porckopás
- Infravörös gyulladások
- Izületi és izomgyulladások

- Izomfáradás
- Zúzódások
- Csonttörések
- Izom- és innsérülések



Előzetes orvosi tanácsadás nélkül
Telefonszáma: 1070-1040-01



A készülékek AZONNAL ELÉRHEŐK szaküzletünkben, illetve BÉRELHEŐK 2-4 hétre.
Minden ügyfelünknek személyre szabott kezelési tanácsadást nyújtunk. Országos kiszállítás finanszírozással.

www.humanmedical.eu

+36 70 702 75 03, +36 30 488 04 98

Cím: 1073 Budapest, Erzsébet krt. 13. 2/1.

Magyar gyártmány, magyar garancia!

A férfi tényleg mindig szexre éhes?

A merevedési zavar lehetséges okai

A férfiak önbecsülését nagyon aláássa, ha romlik a szexuális teljesítményük. Az önértékelés csökkenése előbb-utóbb érezteti hatását az élet egyéb területein is, például munkahelyi, párkapcsolati problémák, hangulati zavarok jelentkezhetnek. Annak érdekében, hogy a férfi mind pszichés, mind fizikai értelemben megfelelő életminőséget folytathasson, célszerű felkeresnie a megfelelő szakembert. Ezért fontos erre figyelmeztetni a rendelőbe betérő férfi betegeket.

32.
oldal

Azt az állapotot nevezzük merevedési zavarnak (erektilis diszfunkciónak), amikor a férfi huzamosabb ideig képtelen a szexuális aktushoz szükséges merevedési állapot elérésére, illetve annak megtartására.

Minden férfi életében adódnak nehezebb időszakok, amikor nem a tervek szerint alakul az együttlét. **Tévhit, hogy a férfi mindig harcra kész, mindig van kedve a szexhez.** Stresszesebb időszakban, magánéleti problémákkal való küzdelem (például sok munka, munkanélküliség, gyász, betegség, anyagi gondok vagy párkapcsolati problémák) során mindenkinél előfordulhat, hogy nincs meg benne a megfelelő vágy, és a merevedése sem az igazi. Ilyenkor **a saját gondoljai foglalkoztatják, nem tud a szexre koncentrálni.** Ezekben az esetekben a probléma elmúltával rendeződik minden, nem szabad pánikba esni.

Azonban, ha a merevedési zavar hosszabb távon fennáll, érdemes szakember segítségét kérni. A merevedési zavart nemcsak betegségek, hanem lelki okok is kiválthatják. Ugyanakkor az is okozhat lelki gondokat, ha az erektilis diszfunkciónak szervi oka van. Leleki eredetű merevedési zavarhoz vezethet a stressz, félelmek, szorongás, teljesítménykényszer, depresszió és egyéb pszichológiai betegségek, párkapcsolati problémák, de neveltetési, szociokulturális tényezők is állhatnak a háttérben.

Annak kiderítésében, hogy testi vagy lelki eredetű-e a merevedési zavar, a reggeli merevedés jelenléte vagy hiánya is segíthet.

Ha a reggeli merevedések elmaradoznak, mindenképpen szakorvoshoz (uroológushoz vagy andrológushoz) kell irányítani a beteget.

Mivel a merevedési zavar hátterében komolyabb szervi megbetegedések húzódnak, meg kellene értenni a beteggel, hogy érdemes az embernek kivizsgáltatnia magát még akkor is, ha semmi kedve sincs hozzá. A merevedési zavarok eredete 80%-ban szervi, 20%-ban pszichés okokra vezethető vissza. Ebből adódóan a lelki háttérrel is érdemes foglalkozni.

Szervi okok

- Minden olyan betegség, amely a szívet és a szervezet teljes érrendszerét károsítja.

Ilyenek a cardiovascularis betegségek, a magas vérnyomás, különböző szív-élégtelenségek, szívbetegségek. A cukorbetegség, zsíryanycsere-zavarok, vese-élégtelenség szövődményeként szintén felléphet cardiovascularis betegség. A testet – beleértve a péniszt is – behálózó erek károsodnak, érszűkület, illetve érelzáródás miatt pedig kisebb-nagyobb mértékben minden szerv károsodik.

- A hormonrendszer működési zavara
- Klimax. A klimax a férfiakat sem kíméli. Tesztoszteronszintjük 45 éves kor környékén lassan kezd csökkenni, majd 60 éves kor után intenzívebbé válik a csökkenés. A tesztoszteronszint csökkenésének tünetei lehetnek a hangulatváltozások, hőhullámok, a koncentrációképesség csökkenése, feledékenység, a szellemi teljesítmény csökkenése, vérnyomás-ingadozás, kopaszodás, a spermium- és ondótermelés csökkenése, az izomtömeg és -erő csökkenése, prosztatamegnagyobbodás, vizeleti problémák

- **Erektilis diszfunkció.** A kor előrehaladtával a refrakter periódus megnyúlik, azaz hosszabb idő kell az erekcióhoz és az ejakulációhoz – az erekció nem teljes, a herék sem emelkednek meg annyira. Orgazmuskor az izomösszehúzó ereje csökken.

- **Neurológiai problémák** (az agy vagy a gerincvelő merevedésben szerepet játszó idegeinek és idegvégződéseinek különböző megbetegedései)



• **Gyógyszermellékhatás.** Gyógyszerek mellékhatásaként jelentkezhet merevedési zavar. Például bizonyos vérnyomáscsökkentők (ACE-gátlók), antidepresszánsok, béta-blokkolók, koleszterinszint-csökkentők, allergia kezelésére használt antihisztaminok, kemoterápiás szerek esetén.

Életmóddal járó rizikófaktorok

- szorongás
- stressz
- kábítószer-fogyasztás
- túlzott alkoholfogyasztás
- mozgásszegény életmód
- túlsúly, elhízás
- dohányzás

Lelki okok

• **Stressz.** Stresszesebb időszakban az embert a saját gondolai kötik le, ezekkel van elfoglalva, nem tud teljes mértékben a szexre figyelni, így a szexuális teljesítmény visszaeshet. A stresszforrás megszűntével a szexuális működés helyreáll, azonban ha a kudarcból való félelem megmarad, a merevedési zavar tartósan fennmaradhat.

• **Félelmek, szorongás, teljesítménykényszer.** Akár a szexuális teljesítmény, akár egyéb dolog miatt érzett szorongás negatív hatással van a szexuális életre.

• **Depresszió és egyéb pszichológiai betegségek**

• **Párkapcsolati problémák.** Megromlott vagy ellaposodott párkapcsolat tünete is lehet.

• **Neveltetési, szociokulturális tényezők.** Lényeges, hogy milyen családi mintát visz tovább az illető; milyen hiedelmek, megoldási módok, szerepfelfogások, beállítódások élnek a családban, hiszen ezek határozzák meg a viszonyt még a szexualitáshoz is, ezek alapján ítéli meg valaki, mi a jó vagy rossz, illetve helyes vagy helytelen.

• **A pszichoszexuális fejlődés zavara.** A személyiségfejlődés különböző szakaszból áll.

Ezekben a szakaszokban történhet olyan elakadás, amelynek a jellegétől függően különböző szexuális problémák alakulhatnak ki, beleértve a merevedési zavart is.



Mint minden egyéb betegség esetében, itt is fel kell kerestetni a beteggel a megfelelő szakorvost. Tudtára kell adni, hogy a szükséges vizsgálatok elrendelésében az urológus vagy andrológus szakorvosok segítenek. A vizsgálati eredményektől függően gyógyszeres vagy egyéb terápiákat javasolhatnak.

Az is okozhat lelki gondokat, ha az erektilis diszfunkciónak szervi oka van, ezért mindenképpen érdemes **felkeresni egy szexuálterapeutát, szexológust**, aki segít rendbe tenni a szexuális életet, párkapcsolatot. Szakszerű segítséget nyújthat a megingott férfiúi identitás helyreállításában, a csökkent önbizalomból, szorongásos érzésekből való kijutáshoz, természetesen a szexuális zavarok kezeléséhez és a párkapcsolat rendbetételéhez is.

A merevedési zavar testi és lelki kezelésének módjairól a következő cikkemben írok bővebben.



VAJDA JÚLIA
SEXOLÓGUS,
A SEXOLÓGIAI TUDOMÁNYOS
TÁRSASÁG TAGJA

Dr. Boross rendel

Álízület

Mi az, és hogyan kezeljük?

Akinek valamilyen csontja eltörik, megoperálják vagy gipszet kap, tarthat attól, hogy nehogy álizülete legyen. De mit is jelent ez pontosan?

Ha a törésben a szokásos gyógyulási idő letelte után sem alakul ki megfelelő szilárdságú csontheg, a tört végék között kóros mozgás marad vissza. **A lehetséges okok** a következők: mechanikus tényezők – nem megfelelő rögzítés esetén nyíró, hajlító, csavaró erők lépnek fel, melyek gátolják a gyógyulást. A csontok közé becsúszódott lágy rész, pl. izom, kötőszövet stb. – ilyenkor a csontok szintén nem érintkeznek, nem jön létre az átépülés. Jelentős rés, illetve távolság a tört végék között – ez töb-

bek között nyílt törésnél elszenvedett csontvesztés vagy nagy elmozdulás esetén jelentkezik. Vérellátási zavar – ez esetben a csontok érintkeznek ugyan, de az összeforráshoz szükséges vérkeringés nem megfelelő, ami a sérülés során elszenvedett érkárosodás következménye. Fertőzés – nyílt töréseknél gyakrabban fordul elő, de zárt törések vérömlenyéből is kialakulhat.

A csontheg mennyiségének, milyenségének szempontjából **háromféle álizületet különböztetünk meg:**

1. Hipertrofiás – fokozott a csonthegképződés, de a moz-

gás miatt mégsem gyógyul a csont

2. Atrófiás – nincs csontosodás (rossz vérellátás esetén)

3. Oligotrofiás – van, de nem kellő mértékű a csontheg

Az álizület vizsgálattal, a kóros mozgás alapján ismerhető fel, ezenkívül a röntgenfelvétel is jól mutatja az elváltozást.

Hogyan kezeljük az álizületet? Helyre kell igazítani az elmozdulásokat, elő kell segíteni a csontgyógyulást, valamint stabilizálni a törést külső vagy belső rögzítéssel. Ha a vérellátás jó, szóba jöhet műtét nélküli kezelés a helyretétel után gipszrögzítéssel. Mégis gyakoribb a műtéti megoldás, ilyenkor sokszor

kerül sor spongiosa (szivacsos csontállomány) átültetésére, ami mellett, hogy pótolja a hiányt, javítja a vérellátást is. Ha a páros csontok (pl. láb-szár esetében) közül csak az egyik törik, a másik esetleg „kítámaszthat” (nem érintkezik jól a törési felszínnek), ezért nem jön létre csontos gyógyulás. Ilyenkor a szárkapocscsont ferde irányú átfűrészelése lehetővé teszi a sípcsont törésében a jobb érintkezést és a gyógyulást. Az álizület stabilizálásához külső vagy belső fémanyagokat használunk. Ha fertőzött álizületről van szó, a fentiek mellett műtéti kitisztítás, antibiotikum adása és az érintett terület szívó-öblítő kezelése is szükséges.

HA PANASZA VAN, JELENTKEZZEN BE RENDELÉSEMRE A HONLAPOM KAPCSOLAT MENÜJÉBEN TALÁLHATÓ TELEFONSZÁMOK EGYIKÉN. SZÍVESEN SEGÍTEK ÖNNEK!



DR. BOROSS GYÖRGY
ORTOPÉD, KÉZSEBÉSZ,
BALESETI SEBÉSZ
DRBOROSS@DRBOROSS.COM
WWW.DRBOROSS.COM

Éhen halnak a betegek?

A táplálkozás mint az egyik legerősebb kockázati tényező szerepel a daganatos betegségek kialakulásában.

Ugye döbbenet, hogy minden ötödik daganatos beteg tulajdonképpen éhenhal? Mert nem tud enni, nincs étvágya, émelyeg, gyógyszer mellékhatásokról szenved. Vagy éppen nem is fordít kellő figyelmet a megfelelő (!) táplálékbevitelre, a daganatos betegségnél alkalmas fehérje-, zsír-, szénhidrát-összetételre. Vagy éppen túl sok figyelmet fordít az étkezésre, és összevissza, hiteltelen forrásokból eredő tanácsok alapján tart bizonyos összetételű diétákat. A betegség, a kezelések és a nem szakszerű tápanyag-összetétel miatt a szervezet annyira legyengül, hogy nemcsak a súlyos kórral nem tudja felvenni a versenyt, de egyszerűen elfogy az ereje, és a beteg „éhen hal”.

A daganatok kifejlődése összetett, többtényezős folyamat, a tumorképződést különböző genetikai, életmódbeli és környezeti tényezők segítik elő.

- A túlzott energiabevitel, a mozgásszegény életmód, valamint a következményes elhízás/túlsúly bizonyítottan

növeli a méh-, valószínűleg a vese- és feltehetően a vastagbélrák veszélyét.

- A menopauza után kialakuló testtömeg-növekedés fokozza a mell- és prosztata daganat kockázatát. Egyes elemzések szerint az elhízás/túlsúly feltehetően a vastagbél- és az epehólyag-daganat kialakulásával is összefüggésben van.

- A sok vörös hús fogyasztásával (marha-, birka-, sertéshús) jellemezhető magyar konyha és hazai táplálkozási szokások valószínűleg növelik a vastag- és végbélrák kockázatát, és feltehetően fokozzák a hasnyálmirigy-, mell-, prosztata- és veserák kialakulásának lehetőségét.

- Az ételkészítési eljárások közül a grillezés, nyáron sütés, zsiradékban sütés valószínűleg fokozza a vastagbél- és végbélrák kockázatát. E technológiák alkalmazása során a kiolvadó zsír rácsöppen a közvetlen lángra, parázsra, sütőlapra, és rákkeltő illóanyagok keletkezhetnek belőle, amelyek visszaszállnak a húsrá.

- A pácolás és füstölés feltehetően növeli a végbél- és vastagbélrák kialakulásának veszélyét, a pácoláshoz hasz-

nált nitrít/nitrát vegyületekből rákkeltő anyag (nitrózamin) keletkezhet a szervezetben. A helytelen, nem szabályosan végzett füstöléssel szintén kerülhetnek káros anyagok az élelmiszerre. Egyes adatok szerint a dohányzással százszor több nitrózamin kerül a szervezetbe, mint a táplálkozással.

- A nagymértékű tojásfogyasztás növelheti a végbél- és vastagbélrák kockázatát. Magyarországon az átlagos tojásvásárlás fejénként 256 db/év, vagyis háromnegyed tojás naponta, így ez nem jelent kockázatot.

- A tej és tejtermékek bőséges fogyasztása feltehetően növeli a prosztata és a vese daganatos megbetegedésének kockázatát. Magyarországon a bőséges tej- és tejtermékfogyasztással mint felféltetett daganatos kockázati tényezővel szintén nem kell számolni.

- A túlzott zsírbevitel feltehetően növeli a tüdő-, vastagbél-, végbél-, mell- és prosztatarák, a fokozott állatizsírbevitel a tüdő-, mell-, vastagbél-, végbél-, méh- és prosztata daganatos betegségek kialakulásának lehetőségét. A koleszterinben gazdag táplálkozás növelheti a tüdő- és a hasnyálmirigy- kialakulásának veszélyét.

- A túlzott konyhasóbevitel valószínűleg fokozza a gyomorrák kialakulásának veszélyét, a sózott hal bizonyítottan növeli az orr-garat rák és valószínűleg a gyomorrák kockázatát.

- A rendszeres és nagy mennyiségű alkoholfogyasztás bizonyítottan növeli a szájüreg-, garat-, gége-, nyelőcső-, máj- és valószínűleg a vastagbél-, végbél- és mellrák kockázatát.

- A mikroelemek közül a jódi hiánya a proliferatív golyva kialakulásán keresztül játszhat szerepet a pajzsmirigy-karcinómában.

A kiadvány részletesen ismerteti, felsorolásszinten összegzi, hogy mit szabad és mit nem szabad enni, sőt gyakorlati tanácsokat is ad, s mindezt a különböző daganattípusokra specializáltan is. A szerző ezeket gyűjtötte össze széles körű táplálkozástudományi és dietoterápiai ismeretanyagok felhasználásával, a legfrissebb szakirodalmi adatok beépítésével.

DR. LELOVICS ZSUZSANNA MIT (T)EHETEK? ÉTKEZÉSI TANÁCSOK DAGANATTERÁPIÁBAN

Tartalom

Előszó

Bevezetés

Tápláltsági állapot

Alultápláltság

A táplálkozás szerepe a daganatos betegségek kialakulásában

A daganatos betegek korszerű dietoterápiája
Általános étkezési és ételkészítési javaslatok daganatos betegségekben szenvedőknek

Tüdődaganatban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

Vastag- és végbélrákban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

Emlődaganatban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

Prosztata daganatban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

Ajak-, szájüreg-, gége- és nyelőcső daganatban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

~~2900 Ft helyett~~
2300 Ft/db
+ postaköltség



212 oldal terjedelmű, kemény fedelű, színesen illusztrált könyv.

**A KÖNYV MEGVÁSÁROLHATÓ
A GALENUS KIADÓBAN
MEGRENDELHETŐ:**

E-mailben: rendeles@galenus.hu

Telefonon: (06-1) 467-8060

Faxon: (06-1) 363-9223

Levélben: Galenus Kiadó,
1437 Budapest 70., Pf. 275

Webáruház: www.shop.galenus.hu

Gyomor-, hasnyálmirigy- és epedaganatban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

Méhnyak- és petefészek-daganatban szenvedő betegek táplálkozásának szempontjai

Táplálkozás és táplálás sugárkezelés alatt
Táplálkozás és táplálás kemoterápiás kezelés alatt

Daganatos betegségben szenvedők klinikai táplálása

Étrend-kiegészítőkről daganatos betegségekben szenvedőknek

Kislexikon

Irodalomjegyzék

BÉRES

90 DB ÁRÁÉRT

120 DB-OT KAP!



120 db = 4 hónap*

A Béres Magnézium 250 mg + B₆ filmtabletta olyan ritkán szedett gyógyszer. Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mátyás utca 2-4, www.beres.hu. Az adag a készlet mennyisége. Az aktuális részvétel pontos dátumát a www.beres.hu oldalon találja. *Felnőtteknek és terheseknek az ajánlott adag napi 1 filmtabletta.

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

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez



Vészabó Noémi

TITOK, NEM TITOK?

A könyv, amely önmagadhoz vezet

- Életviteli dilemmákhoz?
- Condolatébresztéshez?
- A nyitottság gyakorlásához?
- Vagy egyszerűen csak szórakozáshoz?

Puha táblás, 246 oldalas

(148×210 mm), a szerző szonettjeivel kibővített könyv



Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. 1146 Budapest, Dózsa György út 19.
E-mail: rendeles@galenus.hu, galenus@galenus.hu **Telefon:** +36-1-467-8062, **Fax:** +36-1-363-9223
Postacím: Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70., Pf. 275 **Webáruház:** www.galenus.hu/shop

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
 2010 – 2020 – 2030

www.ugszegprogram.hu

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON



✓ 37 FÉLE SZŰRŐVIZSGÁLAT, AZONNALI KIÉRTÉKELÉS

✓ EVI 200 HELYSZÍN

✓ INGYENES PROGRAM A CSALÁDNAK

✓ ÉLETMÓD TANÁCSADÁS, 30 ÉLETMÓD PONT

✓ VIRTUÁLIS TECHNOLÓGIA

✓ LÁTVÁNYOS ANATÓMIAI BEMUTATÓ