

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Kálium és magnézium – szívünk védelmében

A szív-és érrendszeri betegségek a megbetegedési és halálozási statisztikákban előkelő helyen állnak. Hazánkban a népesség közel egyharmada szenved legalább egy ebbe a csoportba tartozó betegségben, minden második ember pedig valamilyen szívbetegségben vagy stroke-ban (szélütésben) hal meg.

Népbetegséggel állunk szemben, bár nagyon sokan vagy nem is tudnak betegségről, vagy nem veszik eléggé komolyan a már diagnosztizált betegségeket sem.

Egyre többet lehet tudni azonban olyan étrendekről, amelyek segítenek csökkenteni a szív-érrendszeri megbetegedések illetve azok szövődményeinek a kialakulását, súlyosbodását, gondoljunk például koleszterin-szint emelkedését megakadályozó, vagy megelőző étrendi tanácsokra.

Sokszor szóba kerülnek a túlzott nátriumbevitel hátrányos hatásai és annak következményei, viszont ritkán hallani két olyan elem jelentőségéről, amelyeknek igen fontos szerepe van az idegrendszer és az izomműködés, ezen belül a szívízom működésének támogatásában. Ezek pedig a kálium és a magnézium.

A káliumról

Testünkben a kálium (akárcsak a nátrium) ionos formában, sok formájában fordul elő, összességében körülbelül150 grammnyi mennyiségben. A szervezetben a kálium a sejtekenbelül, a sejtplazmában oldva található.

Legfontosabb szerepe (a nátriummal együtt) az ingerület-átvitelnél van az izom-összehúzódás elindításában, a szívrítmus és a vérnyomás szabályozásában, ezen kívül szükséges a sav-bázis-egyensúly fenntartásához és a sejtek tápanyagfelvételéhez és energiaellátásához. Hiánya esetén izomgyengeség, izomgörcsök, szívritmusképtelenségek, ritmuszavarok léphetnek fel, súlyosabb esetben aluszékonyság, kóma áll be, csökken a vesék koncentráló képessége és szívmegállás jöhet létre. Normális táplálkozás mellett ez ritkán fordul elő. Káliumvesztés leggyakrabban vízhajtószedése esetén, továbbá fertőzések miatt kialakuló hányás, hasmenés miatt jön létre, amikor a szérum káliumszintje3,5 mmol/l alá süllyed.

Káliumvesztés esetén fokozottan kell figyelni a diéta összeállítására: magasabb kálium tartalmú ételeket és italokat kell fogyasztani. Sok káliumot tartalmaznak az olajos magvak (pl. dió, mák), a zöldségek és gyümölcsök (pl. petrezselyemzöld, paradicsom, banán). Felmérések eredményei mutatják, hogy a magas kálium tartalmú ételek fogyasztásának köszönhetően átlagosan 19 %-kal csökkent a stroke (agyvérzés), 8 %-kal pedig a szív nagy ereit érintő koronária betegségek kockázata.

A magnéziumról

Szervezetünkben az ásványi anyagok közül magnéziumból található a legkevesebb. Egy átlagos felnőtt teste mindössze 25-30 gramm magnéziumot tartalmaz, ennek körülbelül 50-60%-a a csontok részét képezi. Ezen kívül az izomsejtek és a májsejtek tartalmaznak még magnéziumot (40%). Sejten kívül, azaz a sejtek közötti interstitialis folyadékokban és a vérszérumban az össz-magnéziumnak kb. csak 1%-a található.

A kis mennyiség ellenére rengeteget hallani a magnéziumról, az egyik leginkább „reklámozott”ásványi anyag. Ennek két oka van. Először is a magnézium kb. 300 enzim aktivátora, színteminden komolyabb biológiai folyamatban – így az energiatermelésben,a nukleinsavak, a lipidek és a fehérjék szintézisében, az idegrendszer és az izmok működésében, a fogak és a csontok felépítésében – nélkülözhetetlen. Másodszor pedig stressz,vagy intenzív fizikai munka hatására igen gyorsan ürül, így megfelelő pótlás nélkül elég hamar hiányállapot léphet fel.

Hiánya esetén ingerlékenység, idegesség, migrénes panaszok, szédülés, koncentrációképtesség csökkenése, feledékenység, pánikreakció, izomremegés, izomgyengeség, izomgörcs panaszok alakulnak ki. Emellett rövidtávon szívrítmus zavarok, magas vérnyomás ingadozása jelentkezhet, közepes és hosszabb távon fokozódik az érlemezesezés, a szívízom-infarktus kockázata. Terhesség esetén lőbörgöcsök, terhességi hányinger, hányás jelentkezik, esetleg a fenyegető vetélés, a koraszülés kockázatának növekedése következhet be. Magnézium hiány esetén növekszik a vesekővesség kockázata, esetleg bélgörcsök, spasztikusobstipáció léphet fel. Magnézium hiány jöhet létre minőségileg és mennyiségileg elégtelen táplálkozás (pl. különböző diéták, böjtök esetén), nikotin, (tömény) alkohol, drogok fogyasztása esetén, de kialakulhat tartós bélhurut (Crohn-betegség, colitisulcerosa, hashajtók rendszeres használata), illetve magas kalciumbevitel esetén is. Hiány alakulhat ki a máj, a hasnyálmirigy és az epehólyag betegségei, az epehólyag eltávolítása után is, valamint olyankor, amikor a szervezet – huzamos ideig tartóhányás vagy hasmenés, vízhajtók tartós alkalmazása esetén – fokozottan veszít ásványi anyagokat és vizet.

Mai táplálkozási szokásaink mellett a magnéziumbevitel általában elégtelen. Táplálékunk nagy részét képező feldolgozott élelmiszerek igen kevés magnéziumot tartalmaznak, ezért is szükséges annak pótlása. Gondolni kell magnéziumpótlásra fizikai túlterhelés, valamint terhesség, szoptatás idején is, amikor az energia szükséglet kevésbé fokozódik, mint az ásványi elemek szükséglete, de különféle endokrin betegségek (pajzsmirigy illetve mellékpajzsmirigy túlműködés, valamint cukorbetegség) esetén is. Napi magnéziumbevitel nők esetében 300 mg, férfiak esetén350 mg, terhes nőknél 450 mg, gyermekeknél 50 mg-250 mg(kortól függően).

Mikor használhatunk Panangin tablettát?

A Panangin alkalmas kálium- és magnézium pótlásra minden kálium- és magnézium hiánnyal járó betegségben és állapotban. Különösen javasolható, amikor együtt fordul elő kálium és magnézium megvonás, pl. tartós, folyamatos vízhajtószedés során. A Panangin relatíve alacsony hatóanyagszintje hatékony, személtre szabott kezelést tesz lehetővé az esetleges túladagolás elkerülésével.

Mikor van a Pananginnak egészségmegőrző szerepe?

A terápiás hatású gyógyszerek mellett az ásványi anyag pótlásának egészségmegőrző szerepe is van. Így a Panangin tablettát preventív céllal is alkalmazhatjuk. A modern nyugati étrend mellett az USA lakosságának 75%-a nem fogyaszt elegendő magnéziumot. Magyarországon az átlagos magnéziumbevitel megfelel az ajánlásoknak, azonban ez egyénenként nagyon különböző lehet és a fokozott kiválasztás (tartós vizelethajtó szedés, hasmenés, hányás, felszívódási zavarok) is magnéziumhiányra, ill. kálium- és káliumhiányra hajlamosíthat.

Az idő előrehaladtával a környezetünk ártalmi, a stressz helyzetek, a nem megfelelő táplálkozás és a kevés mozgással járó életmód következményeként előfordulhatnak a szív és keringési rendszer zavarainak különböző formái. A szívízom erősítésével, a normális működéshez szükséges fontos ionok megfelelő mennyiségének folyamatos bevitelével megelőzhetjük, lassíthatjuk ezek kialakulását.A szívízom energiaellátottságának segítségével a kálium és magnézium erősítik a szívízom működését, ezáltal gondoskodnak a keringési rendszer egészségének fenntartásáról.

dr. Zalai Károly gyógyszerész

Panangin 158mg/140 mg filmtabletta kálium-aszpartát-anhidrát és magnézium-aszpartát-anhidrát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer.

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

Madonna magvakat eszik

Madonna, aki legutóbb a velencei filmfesztiválon tűnt fel, ismét bebizonyította, rajta bizony nem fognak az évek. Az 53 éves, többgyermekes énekesnő a tánc és az astanga jóga segítségével őrzi testének fiatalágát. Emellett megszállottan ügyel az egészséges táplálkozásra, a makrobiotikus étrend alapján nagyrészt magvakat, zöldséget és gyümölcsöt eszik, a húst és a tartósítószer tartalmazó ételeket pedig szigorúan mellőzi.



Pippa Middleton a Pilatesre esküszik



Vilmos angol herceg sógor-nője, Pippa Middleton saját szavai szerint a Pilates-módszerre esküszik. A tornatermi edzések mellett a tökéletes alakjával és szépségével hódító Pippa mostanában gyakran tűnik fel London utcáin kocogva, de többször fényképezték le torna közben, edzőjének társaságában. Middleton Pilates-trénere, Margot Campbell máris azt tervezi: könyvet ír arról, hogyan sikerült ilyen karcsú alakot varázsolnia Catherine hercegnő kishúgának, és hogyan érheti el ugyanezt az eredményt bárki a Pilates-torna rendszeres gyakorlásával.

Mégsem ment ki Hollandiába epret szedni Puskás Peti: Vége a depressziónak!

Puskás Peti nemrég még azon tanakodott, talán jobb lenne elhagyni Magyarországot, és kertészként elhelyezkedni Új-Zélandon vagy epret szedni Hollandiában. Mint lapunknak elmondta, kiégett, elege lett, és sok időbe telt, mire ráébredt: jobban jár, ha elfogadja a sorsát.



- Sok helyen látjuk, számos felkérést kap. Volt olyan közöttük, amihez nem igazán volt kedve, mégis elvállalta?

- Persze, ez egy ilyen taposómalom. Amikor még nem voltam Megasztár, bébiszitterként és könyvtárusként dolgoztam. Szerencsém volt, hogy bekerülhettem abba a csodálatos műsorba, volt másik ötezer jelentkező, akivel ez nem történt meg. Mindig előttem van, hogy ezért felelősséggel tartozom saját magamnak, és meg kell becsülnöm a helyemet. Tavaly azonban volt egy időszak, amikor úgy éreztem, kiégtam, kicsit depresszióba is estem. Akkoriban arra vágytam, hogy kiutazzak külföldre, eszembe jutott, hogy kertészkedhetnék Új-Zélandon vagy epret szedhetnék Hollandiában.

- Végül nem ment külföldre. Mégiscsak jobb itthon énekelni?

- Hát igen, a tehetségkutató hálás kiugrási lehetőséget adott. Persze kívülről csak az látszik, hogy énekelek a színpadon és megtapsolnak a végén. Azt elfelejtik, hogy ez is egy szakma, ami mögött rengeteg felkészülés van. Húszévesen, a tehetségkutató műsorban fellép-

Puskás Peti szöke barátnőjével – van miért itthon maradni

ve elhatároztam: nem szeretném, hogy ez legyen a karrierem csúcspontja. Ezért szerettem volna színházban fellépni vagy énekesként koncertezni. Hogy a Madách Színházban egy Webber-musical főszerepét eljátsszam, arról álmodni sem mertem. De sikerült, amihez az is kellett, hogy hosszú hónapokig énektanárhoz járjak, napi 2-3 órát gyakoroljak. Az éneklés is egy iparmunka, amire mindennap készülni kell!

GB

GYÖNGY PATIKÁK
GYERMEK EGÉSZSÉG
KUTATÁS

Kedves Szülők! Kedves Nagyszülők!

Sokszor csak betegség alkalmával vesszük észre, hogy egészségünk a legnagyobb kincsünk. Gyermekünk, unokánk egészsége és életmódja pedig még fontosabb számunkra. Szeretnénk megismerni a családok egészséges életmóddal kapcsolatos szokásait, hogy a tapasztalatokat gyermekeink egészsége érdekében prevenciós céllal hasznosíthassuk. Ezért indítottuk el az Országos Gyermekegészségügyi Intézettel közösen országos felmérésünket, a **Gyöngy Patikák Gyermek Egészség Kutatást**.

Amennyiben 3 és 10 év közötti életkorú gyermek él a családjában, kérjük, töltsse ki kérdőívünket, és garانتált ajándékot kap, illetve nyerheteti földjünkut is!

A kérdőív beküldési határideje: 2011. szeptember 30.
Keresse a kérdőívet a Gyöngy Patikákban vagy a www.gyongypatikak.hu weboldalon!
További részletek és játékszabály: www.gyongypatikak.hu/gyongyegeszsegprogram

Garantált ajándék:

Centrum Junior Ajándékcsomag
2 darab gyermek multivitaminnal, színes ceruzakészlettel, kifestővel

Földj:

3 db két éjszakai családi pihenés all inclusive ellátással a hévízi Danubius Health Spa Resort Aqua**** Szállodában

* A garantált ajándékok átvétele 2011. augusztus 1. és október 31. között, az legutóbbabb a kérdőív beküldése után. 3 hetes várakozási idővel a 10.000 darabos készlet erejéig. A Centrum Junior multivitamin 4 éves kortól fogyasztható étrend-kiegészítő készítmény. A családi wellness hétvége 2 felnőtt és 2 gyermek (12 éves korig) részére 2 éjszakára száll all inclusive ellátással, és 2011. november 1-től 2012. december 31-ig vehető igénybe. A sorsolás időpontja: 2011. október 31.

GYÖNGY PATIKÁK

