

GYÓGYHÍR MAGAZIN



XIV. ÉVFOLYAM – 2019. ÁPRILIS

ÉLETMÓD

Húsvét
egészségesen

.....

INTERJÚ

Nyertes Zsuzsa
színésznő

.....

KUTATÁS

A férfiak egészsége

.....

SZÉPSÉG

Tavaszi lábápolás

.....

VISSZÉRPROBLÉMÁK

Az 5 leggyakoribb tévhit

Butik tavasz

D₃-VITAMIN

KAPSZULA 2000NE

A Nap Vitaminja!

Tavaszra mindenki D-vitamin-hiányos!

Szükséges naponkénti pótlása

- az immunerősítéshez,
- a normál izomműködéshez,
- a sejtosztódás folyamatához és
- a csontok és a fogak egészségéhez.



Pharmaforte D₃-vitamin Forte – 2000NE

60 db kapszula, ajánlott ára 820 Ft

Mindössze 14 Ft / kapszula / nap

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: (06 30) 2100-155 és pharmaforte.hu
WEBÁRUHÁZBAN -10% HÚSÉGPONT JÓVÁÍRÁSSAL.

GASTRO-BON rágótabletta

a nyelőcsövet védi a gyomorsavtól

Édesgyökér-kivonat hatóanyagai

- **szüntethetik** a gyomorégés tünetét,
- **segítik** a nyákképződést, a nyelőcső és gyomor önvédelmét.



Lacto- és Bifidobaktériumai 5x10⁹ cfu javasolt az emésztőrendszer karbantartására.

Étkezés előtt 20 perccel kell a tablettát elrágni.

30 db vagy 60 db kapszula/doboz

Kapható patikákban, bioboltokban, a www.pharmaforte webáruházban és telefonon: **06/30-2100-155**

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

Karcsúbb alakot nyárra? KEVESEBB ZSÍRPÁRNA, JOBB KÖZÉRZET! GARCINIA-ARANY FOGYÓKÚRA

Négy természetes hatóanyag, egyenként klinikailag igazoltan fogyasztó hatású mennyiségben.

- Fokozza a zsírégetést derékról, fenékről.
- Gátolja a zsírképződést.
- Nincs éhségérzet, szenvedés.
- Tartós eredmény.

Info: www.leszeretnekgofyni.hu

Kapható patikákban, bioboltokban.

Tel.: 06/30-2100-155 és www.pharmaforte.hu

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



30 db és 90 db kapszula/doboz



A Quamatel® Mini 10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu - www.quamatelmini.hu

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

Újdonság a HERBioticumtól!

- Ajánlott a cukorbetegséghez társuló száraz, elvékonyodó láb bőrének ápolására, mely könnyen kipirosodik, hámlik, viszket.
- +6 hozzáadott növényi kivonattal.
- Vegán.
- Nem tartalmaz szintetikus tartósítószer, illatanyagot, színezéket, állati eredetű- és ásványi olaj alapú összetevőket.
- Kíméletességét bőrgyógyászati tesztek igazolják.



Kapható a patikákban és bioboltokban.

www.herbioticum.hu

Javasolt bruttó fogyasztói ár: 1790 Ft

FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

KERESSE A PATIKÁKBAN!

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!



www.ferrocento.hu





Szerkesztői levél

Itt a tavasz, mi is megújultunk! Ha kezükbe veszik a lapot, a kedves Olvasók látják – és reméljük, értékelik – a frissebb, szellősebb, esztétikusabb tördelést. Rovatstruktúránk változatlan marad, továbbra is számíthatnak a kedvelt rovatokra: az interjúra, a pszichológus cikkére, a kvízre, a Megkérdeztük-re – ha nem is mindig a lapban, de online mindenképp. Éppen ezért arra biztatok mindenkit, látogassák a

gyogyline.hu-t is, hiszen ott a laphoz képest más tartalmat is találnak.

Még egy dolog, amire biztatom az Olvasókat: már-már mantraként hajtogatom azt is, hogy vágjanak bele az egészséges(ebb) életbe, amihez az alap a megfelelő táplálkozás, a mozgás, a kevesebb stressz. A természettel együtt újuljon meg Ön is, a húsvét erre amúgy is jó alkalmat teremt. Nem kell nagy változásokra gon-

dolni, elég minden nap egy kis lépés a jó irányba, és a végén látványos lesz az eredmény. A húsvéti ételeket például egy kis trükközéssel úgy is el lehet készíteni, hogy a hagyományos ételeknél jóval egészségesebbek legyenek. Lapozzon az erről szóló cikkhez! A Gyógyhír Magazinban mindig talál támogatást az egészséges életmódhoz.

A legboldogabb magyar város

Tatabánya Magyarország legboldogabb városa, Salgótarján pedig Miskolcot megelőzve a sor végén kullog a megyeszékhelyek boldogságszintrangsorában. A nagyvárosok közül Győr a legboldogabb. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar (ELTE PPK) Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportja Oláh Attila professzor irányításával, a Bagdi Bella vezette Jobb Veled a Világ Alapítvánnyal együttműködve végzett felmérést Magyarország 832 településén élő 17-89 éves férfiak és nők megkérdezésével. A nők minden régióban boldogabbnak vallják magukat a férfiaknál. (MTI)

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

Stannah
www.stannah.hu

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

HIRDETÉS

Impresszum

Felelős kiadó:

Press GT Kft.

Szerkesztőség:

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135,

(06-1) 411-1866,

(06-1) 411-1867

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: gyogyhir@gyogyhir.hu

www.gyogyhir.hu

Lapigazgató: Hollauer Tibor

Főszerkesztő: Vámos Éva

Szerkesztőségvezető: Bagossy Ilona

Címlapfotó: Szirmai Klári

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

Hubay Csilla

E-mail: hubaycsilla@gyogyhir.hu

Telefon: (06-1) 411-1866

Balla Anikó

E-mail: ballaaniko@gyogyhir.hu

Telefon: (06-1) 411-1867

(Press GT Kft.)

Terjesztés:

Gyógyszertárakban,
az ország teljes területén.

Nyomdai előkészítés:

Press GT Kft.,

1139 Budapest, Üteg u. 49.

Telefon: (06-1) 349-6135

Fax: (06-1) 452-0270

E-mail: info@pressgt.hu

Nyomdai kivitelezés:

Press Center Central Europe Zrt.

2600 Vác, Nádas utca 8.

Felelős vezető: Borbás Gábor

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért és helyesírásáért felelősséget nem vállalunk!

A magazin előfizetési díja egyéni előfizetők számára:

fél évre 1200 Ft,

egy évre 2400 Ft

HU ISSN 1787-6710

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult



www.observer.hu

Lehet egészségesebb is a húsvéti lakoma

Jézus Krisztus feltámadása és mennybemenetele - a legtöbbünknek ez jut eszébe, ha a húsvétról esik szó, bár gyökerei jóval régebbre nyúlnak vissza a keresztény tanításoknál.

Az ünnep valójában a tavaszi napéjegyenlőség idejére eső, a természet tél utáni megújulását, feltámadását ünneplő pogány termékenységi ünnepek továbbélése, amiket a kereszténység sikeresen emelt liturgiájába, és egészített ki saját üzenetével.

Mint karácsonykor...

A húsvétot ennél fogva nemcsak azért lehet a karácsonyi időszakhoz hasonlítani, mert mindkettő jelentős ünnep, hanem azért is, mert mindkettőt egyaránt jellemzik a nagy és jóízű étkezések. A családi és baráti összejöveteleken jó szívvel kínált, tápláló ételek pedig megteszik a hatásukat: sokan elszomrodva figyelik az ünnep után a mérleget, a vérnyomásmérő kijelzőjét, a vércukorszintjüket. Talán jobb lett volna, ha inkább böjtölök? – kérdezhetik ilyenkor maguktól. Pedig a szép hagyományokat úgy is követhetjük, hogy közben odafigyelünk az egészségünkre.

Na de hogyan lehet egy ilyen ünnep idején ennek is eleget tenni, amikor mindenhol finomságokkal kínálnak, és sértődés van belőle, ha visszautasítjuk? Hát ne utasítsuk el, de együnk kevesebbet, bármennyire is lakmározásra csábít a finomságok alatt roskadozó asztal!

Egy kicsit másképp

Egyszerre elég két szelet sonka, naponta legfeljebb egy tojás. A főétkezéseken kívül együnk kevesebbet, érdemes reggelire, vacsorára rostdús, szénhidrátban szegény ételeket – zabkását,

Főtt sonka egészségesebben

A vörös húсок és a feldolgozott, pácsóval, füstöléssel tartósított húskészítmények – mint a sonka is –, egészségügyi hatásai vitatottak. Persze nem kötelező mindenáron tartózkodnunk a fogyasztásától, de jobb, ha ennek tudatában esszük. Húsvétkor sem kell megtagadnunk magunktól, de érdemes pár alapszabályt figyelembe venni, ha már sonkafőzésre adjuk a fejünket: a hentesnél válasszuk a húsosabb, kevésbé zsíros darabokat, evéskor pedig vágjuk vékonyra, és mértékkel, valamint sok zöldséggel fogyasztjuk, lehetőleg napi 50 grammnál nem többet.

Sonka helyett más

Bár a többség a főtt sonkával kapcsolja össze az ünnepet, régebben hasonló, sőt helyenként nagyobb jelentősége volt a bárányhúsnak is. A fél évesnél fiatalabb bárány húsa sülve vagy pörköltként elkészítve is ízletes, és valamivel egészségesebb alternatívája lehet a sonkának. Akik nem elsősorban házikedvencként vagy a csokitojások hordozójaként gondolnak rá, megpróbálkozhatnak a nyúllal is. Húsa fehér, magas a fehérje-, de alacsony a koleszterin- és a zsírtartalma, konyhai népszerűsége egykoron vetekedett a szárnyasokéval.

Kalácsot egészségesebben

A fonott kalácsot nem muszáj fehérlisztből készíteni, használhatunk hozzá félbarna tönkölybúzalisztet, vagy keverhetünk hozzá teljes kiőrlésűt is. Kristálycukor helyett édesíthetjük nyírfa- vagy nádcukorral, tejjel helyett lazíthatjuk a tésztáját joghurttal.

Az elmaradhatatlan friss zöldségek

Húsvét idején már érdemes a piacokon keresni a hazai primőröket. A C- és B-vitaminban gazdag hónapos retek finoman sózva reggelire is kitűnő, és a leveleit is fogyaszthatjuk: friss salátáknak különlegesen izgalmas ízt kölcsönöz.

Ilyenkor már elérhető a spenót és a sóska is, mindkettő gazdag vasban, C-vitaminban, ásványi anyagokban.

HIRDETÉS

ROWACHOL® lágy kapszula belsőleges oldatos cseppek

- Epehajtó, görcsoldó
- Epehólyag és epevezeték gyulladásra
- Epekőre
- Csökkenti a koleszterintermelést
- Tudományosan alátámasztott hatás
- Biztonságos, 1954 óta forgalomban (jelenleg) 70 országban használják

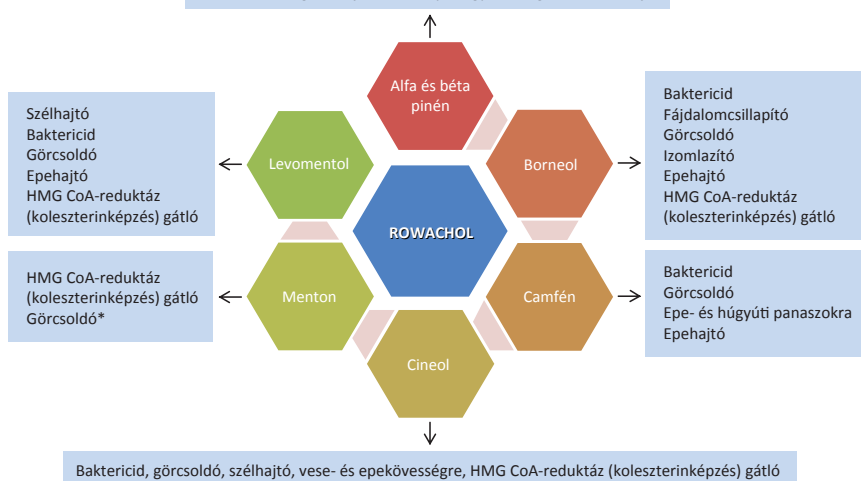
Hatóanyagok:
természetes, tiszta
monoterpének kombinációja

A kapszula kúraszerű kezelésre,
a cseppek akut panaszok kezelésére

Referenciák: * EMA Assessment
report on menta x piperita L.
aetherolateum Sep 2008

Forrás: ROWA PHARMACEUTICALS LTD.:
GENERAL INFORMATION | Rowachol®

Baktericid, fungicid, fájdalomcsillapító, gyulladásgátló, vizelethajtó



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

Hagyományosan főzeléknek készülnek, de húsvétkor érdemes salátához keverni zsenge leveleiket.

Nem maradhat le a húsvéti asztalról az újhagyma sem, aminek immunerősítő, gyulladáscsökkentő, antibakteriális hatása van, és segíti az emésztést is.

Az utóbbi időkben futott be fényes karriert a medvehagyma, ami vértisztító, méregtelenítő hatása mellett csökkenti a koleszterinszintet és a vérnyomást is. Kitűnő salátaösszetevő, pogácsatésztaiba is keverhetjük, vagy levest, szendvicskrémet készíthetünk belőle.

Édességek helyett

Készítsünk gyümölcssalátát vagy gyümölcspudingot kevés cukorral, répatortát teljes kiőrlésű liszttel. Ha pedig elkerülhetetlen a csokinyúl, válasszunk magasabb kakaó- és alacsonyabb cukortartalmú, étcsokoládés változatot.



müzlit – és sok zöldséget fogyasztani. Húsvétkor már több, nem marokkói és spanyol üvegházakban, hanem hazai földben termett zöldség is elérhető.

Ha magunknak sütünk-főzünk, akkor bevethetünk pár trükköt is. Változtathatunk hagyományos ételeink összetevőin – lásd a keretes anyagot – vagy egyszerűen csak csökkenthetjük a mennyiségét.

Édességek, sütemények esetében például a legegyszerűbb trükk, ha kisebb szeletekben porciózzuk ki. Így egyszerre kevesebb fogy, csak álljunk ellent a kísértésnek, hogy újra és újra vegyünk belőle!

Kiránduljunk!

Amennyiben mégis bevittük a felesleges kalóriákat az ünnep alatt, ne legyünk restek, és mozogjunk le. Számos olyan régi húsvéti szokásról megemlékeznek a feljegyzések, aminek felelevenítésével egészségségünkért is tehetünk.

Nos, gondolhatnánk kapásból egy jó futásra a locsoló férfiak elől (vagy épp a locsolás elől menekülő nők után), de nyugodtabb és kényelmesebb lehetőség a határkerülések megidézése. Ilyenkor a falusiak – gyakran napfelkelte előtt – körbejárták a településük határában fekvő földeket, hogy megvédjék a rontástól, a fagytól, a jégveréstől. Többségünknek persze már nem kell a vetésért aggódnia, pláne nem hajnalban, de egy jó kirándulás, kitűnő lehetőség a nagy lakmározások lemozgására a tavaszi pompájába öltözött természetben.

Ballai Vince

HIRDETÉS

Bánjon jól a gyomrával!



Előétel mellé,
gyomorégés ellen



Szedjen étkezés előtt
1 órával Quamatel® Mini-t
és előzze meg
a gyomorégést!
A Quamatel® Mini napi
1 tablettával hatásosan
csökkenti a gyomorsav
túltermelődését.

RICHTER GEDEON

A Quamatel® Mini 10 mg famotidin tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu - www.quamatelmini.hu

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

A kutatók sem feledkeznek meg a C-vitaminról

A C-vitamin nélkülözhetetlen a szervezet működéséhez, és antioxidáns hatásának köszönhetően segít kordában tartani a szervezetbe jutó oxidáns molekulákat, véd a fertőzésektől, elősegíti a sebgyógyulást. Ráadásul a D-vitaminnal együtt enyhíti a tavaszi fáradtságot.

Az aszkorbinsav – sokan nem is gondolnak bele, mit jelent szó szerint a C-vitamin másik elnevezése. Az aszkorbin arra a betegségre utal, amitől évszázadokon, sőt évezredekken át rettegtek a hajósok, és a téli-kora tavaszi időszakban kevés zöldséghez, gyümölcsökhöz jutó egyoldalúan táplálkozó emberek: a skorbutra. Az aszkorbinsav a betűje a görög eredetű anti (elleni) előtag rövidítése, a skorbin pedig a skorbuticus vagyis a skorbut nevű betegséget jelenti. Magyarra fordítva skorbutellenes sav, mivel hiánya okozza a kimerültséggel, vérzékenységgel, gyulladással, ínsorvadással, vérszegénységgel járó sokáig fertőzőnek gondolt betegséget.

Erre a hatására a 20. század elején jöttek rá a kutatók. Izolálása, azonosítása és olcsó, nagy tömegű előállítására Szent-Györgyi Albert nevéhez fűződik, akinek ezirányú kutatásai – más eredményei mellett – Nobel-díjat is eredményeztek. Bár a C-vitaminról felfedezésének idején azt gondolták, hogy egyfajta csodaszer, amit számos betegség és fertőzés megelőzésére ajánlottak, de később kiderült, hogy ez nem megalapozott. A C-vitamin emberi szervezetre gyakorolt hatásai azonban azóta is foglalkoztatják a kutatókat, és sokan álltak neki keresni, mire lehet még jó a skorbut megelőzésén kívül.

Hatásos az óriás dózis?

Talán meglepően hangzik, de az, hogy ha megfázunk vagy náthásak leszünk, szinte magától értetődően nyúlunk a C-vitamin-készítményekért, az 1960-70-es évek során terjedt el. Az aszkorbinsavat az élelmiszeriparban antioxidánsként és tartósítószerként először alkalmazó Irwin Stone amerikai biokémikus hatására a

német származású amerikai vegyész, Linus Pauling érvelt eleinte a C-vitamin minél nagyobb mennyiségben való szedése mellett.

Pauling, aki 1954-ben kapott kémiai Nobel-díjat, több könyvet is szentelt a C-vitaminos témának. Ezekben többek között a C-vitamin nagy dózisu szedésére biztatott, és azt állította, hogy a megfázás, a szívroham, sőt a rákbetegség ellen is hasznos lehet, ha óriási mennyiségben alkalmazzuk.

Ő maga az ajánlott 45-95 milligramm napi adag közel 200-szorosát, 18 000 grammot vett magához minden nap. Állításait ugyan sokan tették magukévá, de ellenőrzött kutatások nem támasztották alá, nézetei pedig máig megosztják a kutató- és orvostársadalmat. Pauling, akit emiatt előszeretettel sorolnak a Nobel-körös tudósok körébe (olyan Nobel-díjasokra alkalmazzák ezt a kifejezést, akik a

A C-vitamin napi ajánlott adagja 45-95 milligramm, ami persze nem tekinthető általánosnak. Nemtől, kortól, testsúlytól, egészségi állapottól, életmódtól is függ, kinek mekkora mennyiségre van szüksége. A dohányzó vagy beteg embereknek, a várandós nőknek, az intenzíven sportolóknak érdemesebb magasabb adagokat fogyasztaniuk, de a tél során, amikor kevésbé elérhető a vitaminokban gazdag, friss zöldségek, gyümölcsök mindenki növelheti az adagot, persze nem mindegy meddig. A napi 200-300 milligrammot meghaladó adagok egészséges embereknél még nem okoznak problémákat.

díj elnyerését követően vitatható, vagy nem kellően megalapozott elméletek mellett érvelnek, kihasználva a díjjal járó ismertséget és tekintélyt), ugyan egészen magas kort, 93 évet élt meg, de halálát prosztatarák okozta.

Ígéretes kísérletek

Pauling nyomán sokan tápláltak reményeket a C-vitaminnal kapcsolatban a rákgyógyászatban. A kísérletek egy része azonban vegyes eredményekre vezetett. Önmagában alkalmazva nem találtak bizonyítékot a C-vitamin rákellenes hatásaira, de kiegészítő kezelésként voltak ígéretes eredmények. Például egyes, kisszámú páciens bevonásával lezajlott kísérletek során a kemoterápiával együttesen alkalmazták intravénásan. Az ily módon C-vitaminnal kezelt páciensek kevésbé szenvedtek a kemoterápia mellékhatásaitól, mint azok, akik nem kaptak a vitaminból. Zajlanak ígéretes állatkísérletek is. Például a New York-i Cornell University kutatói arra találtak bizonyítékot, hogy nagyobb dózisban szedve csökkenti a vastag- és végbélrák kialakulásának kockázatát, miután elpusztítja az ezek kialakulását okozó mutáns sejteket – legalábbis kísérleti egerekben. Ezek az eredmények azonban még nem meggyőzőek, ezért a rákgyógyászatban nem tartják indokoltnak a C-vitaminos kezeléseket. Hazai kutatók a Budapesti Műszaki egyetemen többek között azt vizsgálják, hogyan jut el a C-vitamin a sejten belül az egyes sejtalkotókba, illetve magasabb C-vitamintartalmú, a környezeti stresszt jobban elviselő növények ellenállóképességét kutatják.

Ballai Vince

BioCo®

EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

AZ ÉV TERMÉKE

AZ ÉV
TERMÉKE
DÍJ 2019

A fogyasztók döntése alapján



FŐSZEREPBEN AZ INNOVÁCIÓ ÉS AZ ELÉGEDETTSÉG

A fogyasztók döntése alapján 2019-ben a C-vitamin kategóriában a BioCo C+D duo 1000 mg+D3-vitamin 2000 NE és a BioCo Csipkebogyós RETARD C-vitamin 1000 mg nyerte el „Az Év Terméke Díj 2019” elismerést!

**Keresse Ön is a díjnyertes minőséget,
válassza a többszörösen kitüntetett BioCo C-vitaminokat!**



A C-vitamin kategória győztese, az Inspira Visionary Research 2000 fős közvélemény-kutatása alapján. Magyar fejlesztésű és gyártású étrend-kiegészítő termék. Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft.

BIOCO.HU

Hogy ne kelljen takargatni – lábápolás tavasszal

A téli hideg, az állandó cipőbe zártság és a harisnyák szorítása után tavasszal lábunknak is kijár a szellőztetés és az odafigyelő gondoskodás. Nemesak a lábkörmöklakozása az egyetlen teendőnk, hiszen a masszírozás, a bőrpuhítás és a bőrápolás is fontos ilyenkor tavasszal.

A nyár elején ránk törő ijedelem helyett – az első harisnya nélküli, szandálviselés napon – érdemes már most felkészülni és egészséges, szép lábbal, magabiztosan elkezdenni a nyarat.

A lábápolás 4 pontja

1. Biztos lábakon

Fontos, hogy mindig kényelmes, méretében és anyagában is megfelelő lábbelít viseljünk. A cipőnek ne legyen sarok nélküli, de 4 cm-nél magasabb emelése se legyen, ne nyomja össze sem a lábujjainkat, sem a lábfejünket, és legyen rugalmas a talpa. Főként állómunkához, sportoláshoz, táncoláshoz válogassuk meg a lábbelinket!

2. Frissítés

A rendszeres lábfürdő és lábmasszázs – olajokkal és gyógynövényekkel – nemcsak kellemes hatást keltenek, de a keringés fokozására is alkalmasak. A lábfürdő langyos vízben történjen, relaxáló olajokkal. A combot és a vádlikat vadgesztenye és rozmarin tartalmú krémekkel ajánlott végigmasszírozni hetente többször is. Az éjszakai lábgöcs, vagy zsibbadás ellenszereként is ajánlott a lábfejtől induló krémes átdörzsölés, akár naponta is.

3. Radírozzunk

A talpakra hatalmas nyomás nehezedik, így a súlyhordozó részek hámrétege gyorsabban vastagszik, míg a szárujtek leválása csökken. A nagyobb nyomású talprészekeken hamarabb kialakulnak bőrkeményedések: a sima, lapszerű bőrkeményedés és a tyúkszem. Előbbi a talp bármely részén megjelenhet, utóbbi a nagyobb nyomásnak kitett lábujjakon fordul elő. Ezért érdemes fürdés után rendszeresen eltávolítanunk a talpról az elhalt szárujteget. Ehhez habkővet vagy akár finom reszelőt is használhatunk.

4. Hidratáljunk

A bőrkeményedések, a sarok berepedezése nem csak esztétikai problémát jelentenek, de a bőrbe jutó baktériumok (gyulladást, gennyesedést okozva), vagy vírusok (szemölcsöt előidézve) már komolyabb problémákat is szülhetnek. Ezért is fontos a rendszeres hidratáció a sarok bőrének is. Ehhez érdemes speciális bőrpuhító készítményeket használni.

Bitter Noémi

 **HERBioticum**

I love my life!

A lábápolás mesterhármasa

Készülj a nyárra természetesen



Parabénmentes • Vegán • Gyógynövényes

Vegán. Szintetikus szí- és illatanyagot nem tartalmaz.
Parabén, SLS és ásványi olaj származék mentes.
Svájci receptúra alapján.



Keress a gyógyszertárakban és nagyobb bioboltokban országszerte!



www.herbioticum.hu



www.facebook.com/herbioticum

A férfiak egészségéért

Bár kontinensünkön soha nem volt ilyen magas a férfiak várható életkora, illetve az egészségesen eltöltött éveik száma, még így is sokan halnak meg közülük túl fiatalon. Ennek okait pedig messze nem csak a biológiai tényezőkben kell keresnünk – állapítja meg egy tavaly megjelent, széles körű vizsgálat összefoglalója.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization; WHO) 2018-ban érdekes dokumentumot jelentetett meg „A Férfiak egészsége és jólléte a WHO Európai Régiójában” címmel (*Men's health and well-being in the WHO European Region*).

Az írás az alábbi főbb okokra vezeti vissza az európai férfiak (nőkhöz képest) rossz halálzási mutatóit:

1. A férfiak hajlamosabbak a kockázatkereső magatartásra. Ez megmutatkozik az alkohol- és droghasználat mutatóiban (lásd erről keretes anyagunkat), illetve a baleseti statisztikákban is: a halálos kimenetelű közúti balesetek áldozatainak háromnegyede 25 évnél fiatalabb férfi.
2. Az egészségügyi szolgáltatásokat (pl. az ingyenes szűrővizsgálatokat) a legtöbb vizsgált országban a férfiak sokkal kevésbé használják ki, mint a nők. A kutatók szerint ennek fő

Tények

- Európa keleti felének egyes államaiban hétszer nagyobb a valószínűsége annak, hogy egy férfi szív-és érrendszeri betegségek következtében idő előtt halálozik el, mint a nyugatiakban.
- A kelet-európai országokban az alkohol- és droghasználat a férfiak fő rizikófaktorai; ezek következtében az életévek száma mintegy 23,7%-kal csökken. (Az adatok a WHO már idézett tanulmányából származnak.)

okai egyes társadalmi-gazdasági tényezők és normák: vagyis a férfiaság eszményéhez sok helyütt ma is hozzátartozik, hogy egy férfi nem mutatkozhat „gyengének”.

3. A férfiak dohányzással, étrenddel, alkoholfogyasztással kapcsolatos szokásai egészségtelenebbek, mint a nőké. Gyakrabban szenvednek ezen kívül sérüléseket, és válnak erőszakos cselekmények elkövetőivé vagy áldozataivá.

A teljes, hosszú életért

Az életmódbeli, táplálkozási szokások stb. megváltoztatásán, a szűrővizsgálatokon való rendszeres megjelenésen kívül sok férfi azzal tesz az egészségéért, hogy olyan étrend-kiegészítőket, gyógyhatású készítményeket fogyaszt, amelyet kifejezetten az erősebbik nem fizikai, mentális és szexuális egészségének megőrzésére fejlesztettek ki.

Papp György

HIRDETÉS

MAXIMUS Férfi vitamin

étrend-kiegészítő

Roborálásra, a testi és szellemi erőnlét fokozására, a fittség fenntartására

A férfiak számára speciálisan összeállított készítmény. Létfenntartó vitaminokat, nyomelemeket tartalmaz, valamint növény-kivonatokat a mentális, a fizikai és a szexuális energia növelésére.

- Támogatja a szervezet fittségét, **fizikai állóképességét**, a biológiai funkciók normál működését.
- Jó hatással van a **szellemi frissességre és teljesítőképességre** (B-komplex és növény-kivonatok).
- Kedvező hatású a szervezet **szexuális energiájára**, támogatja a normál tesztoszteron hormonaktivitást, a normál genitális vérkeringést (növény-kivonatok, L-arginin és ásványi anyagok).

Összetevők: 13 vitamin és ásványi anyag, L-ARGININ, GINZENG és GINKGO BILOBA

OGYÉI: 11613/2012; Laboratóriumban bevizsgált készítmény.

Kapható patikákban, bioboltokban. Legtöbb gyógyszernagykereskedő szállítja. Rendelés: Tel. 06-30-2100-155 online: www.maximus.hu, futárszolgálattal -10% jóváírással.

-15%
Akció
június 30-ig



Véraláfutások?



Véraláfutások, vérömlenyek felszívódásának elősegítésére, bőrápolási céllal. Hozzáadott orvosi somkóró kivonattal. 20% gyógynövény kivonattal



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

A véraláfutás otthoni kezelése

Véraláfutásról, más néven vérömlenyről (szakszóval: hematoma) olyankor beszélünk, amikor egy ér megsérül, ezért vér kerül ki belőle a szövetekbe. Léteznek olyan fajtái, amelyek sürgős orvosi beavatkozást igényelnek, de leggyakoribb formái szelídebb módszerekkel is kezelhetők. HOGYAN?

A koponyaüregben vagy a terhesség során kialakuló hematoma súlyos szövödményekkel járhat; az előbbit nem egyszer műtéti úton kell eltávolítani, az utóbbi megléte esetén – a vetélés megnövekedett rizikója miatt – a várandós nőt orvosi felügyelet alá helyezik, és szükség esetén kezelést kap.

Ezzel szemben a köznyelv véraláfutásnak azokat a többnyire ártalmatlan, bőr alatti vérzéseket vagy vérbeszűrődéseket nevezi, amelyek külső, tompa erőbehatás (például ütés vagy elesés) következményeként, esetleg műtétet követően vagy vérvétel helyén stb. jelentkeznek.

Ezek otthoni kezeléséhez az érintett bőrfelületet célszerű mielőbb jegelni, például speciális hűtőtasakkal, vagy egyszerűen egy konyharuhába vagy más textíliába tekert mirelit termékkel. A hideg enyhíti a fájdalmat, továbbá hatására az erek összehúzódnak, így kevesebb vér kerül belőlük a szövetek közé.

Hatásos gyógynövények

Egyes gyógynövényekről régóta tudjuk, hogy alkalmasak a probléma kezelésére.

1. Ilyen például a *szilvalevelű bangita* (*Viburnum prunifolium*), ez az Amerikai Egyesült Államok déli és középső részéről származó alacsony növésszerű faféle. Belsőleg a növényt bőrvérzés, véraláfutás kezelésére, a bőr hajszáleireinek gyengesége esetén használják. Javasolják továbbá alkalmazását vénás keringési elégtelenség és anyér ellen, valamint nőgyógyászati okból jelentkező görcsök, illetve fájdalommal járó menstruáció esetén.

Szakember segítségét kell kérni, ha a véraláfutás kifejezetten nagy, vagy pedig gyorsan terjed. Ez annak a jele lehet ugyanis, hogy egy nagyobb ér sérült meg. Márpedig ha az ilyenféle károsodást szenvedett pácienset nem látják el időben, a jelentős vérvesztés miatt életveszélyes sokk is kialakulhat.



Fekete nadálytő

2. Az *édeskömény* (*Foeniculum vulgare*) illóolaja szintén meggyorsítja a véraláfutások felszívódását; ezen kívül antibakteriális, keringésjavító, gyulladáscsökkentő hatást is tulajdonítanak neki. Felhasználási területe széles körű: fogkrémek, szájjavítók, továbbá szemkörnyéki ápolókrémek, bőr- és kézápolókrémek összetevőjeként is alkalmazzák. Emésztési zavarok, köhögés esetén is felhasználják, továbbá szélhajtásra, valamint a klimax tüneteinek enyhítésére.
3. A *fekete nadálytő* (*Symphytum officinale*) – a népnyelv forrasztófű, össze-forrasztófű, összeplántálófű néven is ismerte – nálunk különösen népszerű a célra alkalmas gyógynövények közül. Tinktúra, kenőcs vagy esszencia egyaránt készülhet belőle. Belsőleg, például forrázatként használata nem javasolt, mert a májat károsító alkaloidot tartalmaz. Külsőleg alkalmazva azonban igazoltan kiválóan beválik fekélyek, égési és más sérülések kezelésére, duzzanatok borogatására. Hatásos reuma, ízületi gyulladás ellen, illetve a ficam vagy rándulás okozta fájdalmak csillapítására.

Az életet adó, a felnevelő és az elengedő szeretet

Nyertes Zsuzsa neve egybeforr a Vidám Színpaddal, talán nincs is olyan magyar, aki ne ismerné őt. Az ország 12 legvonzóbbnak választott asszonyainak egyike. Majdnem minden este játszik, egyszerre 19 szerep van a fejében, még sohasem keverte össze a szövegeit. 2009-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztje kitüntetését – 50. születésnapjára és 25 éves pályafutásának elismerésére.

A nagy elismerés óta éppen 10 év telt el. Bevallom, izgatottan kerestem az idei díjazottak között a neved, de nem találtam.

Büszkeséggel töltött el, hogy Puskás Tamás felterjesztése nyomán 2009-ben átvehettem a Lovagkeresztet. Természetesen ezzel együtt én is vágyom a szakmai elismerésre, főként akkor, amikor egy Jászai-díj mára már átalakult, nem csak a fiatalok díja, mint régen. Én mindig is az a típusú színész voltam, aki tettem a dolgom, játszottam, és sosem voltam jó az „önmarketingben”: én nem hívok fel újságokat, tévéket, hogy foglalkozzanak velem, ők keresnek engem. Nem politizálok, szerintem a színész dolga az, hogy szórakoztasson, hogy elkápráztasson, hogy megnevettessen, hogy megrikasson. Nem hiszek abban, hogy van csak komika vagy csak tragika: szerintem színész nő van, akinek tudnia kell mindent, úgy hiteles. Érzem, hogy képes vagyok „birtokolni” a szíveket és a lelkeket, velem sírnak, velem nevetnek. Meggyőződésem, hogy ezt nem lehet megtanulni. Sokat járok vidékre, ott olyan közel kerülök a közönségemhez, mintha a barátaim lennének. Az emberek szeretik és értékelik ezt.

Hogyan indultál? Beavatnád a Gyógyhír Magazin olvasóit a kezdetekbe?

Csepeli lány vagyok, apukám mérnök, édesanyám üzletvezető volt. Hárman vagyunk testvérek, 7-7 év van közöttünk. Édesapa úgy gondolta, hogy a három lányból mindent ki kell hozni, ami bennünk van. Két diplomásként, két ember helyett is dolgozott, hogy édesanyámmal mibőlőlünk embert faragjanak. Ma valamennyiünkre büszkék lehetnek. Judit, a középső húgom Philadelphiában tanít matematikát az egyetemen. Rengeteget tanulok tőle az élet minden területén: a vallásokról, a férfi-nő kapcsolatáról, a betegségről és az egészségről, a halálról,

a történelemtől. Az egyik születésnapomra kaptam tőle négy napot Washingtonban, felejthetetlen volt, imádom vele lenni, szeretem őt hallgatni. A harmadik testvérünk egy földre szállt angyal: Andika a Corvínuson végzett, reklámmenedzser lett, miközben benne is volt művészi ambíció, és ma négy gyermek tökéletes édesanyja. Juditnak három gyermeke van, így e tekintetben én vagyok az utolsó a sorban, az egyke Zsuzsómmal. De bevallom, nekem ő tökéletesen elég, annyira szeretem, annyira a mindent jelenti nekem, hogy nem is tudok elképzelni további gyerekeket mellé. Bár az is igaz, hogy életemben ezt az egyet sajnálom, hogy nem ajándékoztuk őt meg egy kistesóval, látom, ahogyan az unokatestvéreivel foglalkozik, milyen jó testvér lett volna.



Az élet rendje szerint már külön költözött, de mégis szoros a kapcsolatotok. Hogyan érted ezt el?

Három dolgot kell tiszteletben tartani: van az életet adó szeretet, a felnevelő szeretet, ahogy terelgetjük, igazítjuk az újtát és van, a talán legfontosabb megérzés: az



elengedő szeretet. Nem csörgök folyton utána, megvárom, míg jelentkezik, nem zaklatom. De ő tudja, hogy az édesapjával ott vagyunk a háttérben, ugrásra készen, ha szüksége van ránk. A nyaralás azért a legfontosabb két hete az évnek, mert Zsuzsó még mindig jó kedvvel jön velünk, egy szobában alszunk hárman, és reggel látom őt az első pillantásommal, este pedig az utolsóval, elalvás előtt.

Remekül karbantartod magad. Hihetetlen, hogy 60 éves vagy. Hogy csinálod?

Van ebben genetika, de valóban teszek is érte. Azonban én már nem a szépségért, hanem az egészségért mozgok, a jó vérkeringés biztosításáért. Persze, tudom, a színésztől alapvetően elvárja a közönség, hogy maradjon olyan, amilyenek megszerette. De az évek felettünk is elszállnak. Egyébként ebből a szempontból mindegy, hogy mi a foglalkozásod: ki kell tűzödni egy célt, mondjuk, hogy hó végére tudsz egyben húszszor leguggolni. És ha teljesíted, jobban érzed magad a bőrödben. Elég egy erőteljesebb séta, mindegy, csak legyen rendszeres mozgás az életünkben.

És mi a helyzet a családi vacsorákkal?

Előadás előtt nem eszem. Az én drágám minden este megvár, csak akkor nyugszik meg, ha hallja, hogy fordul a kulcs a zárban. Ilyenkor együtt csipegetünk. Felfordult élet, tudom, de nekem a játék az oxigén, a szerelem. Ilyen családi háttérrel, ilyen munkával, igazán „nyertesnek” érzem magam.

Vincze Kinga

Az 5 leggyakoribb tévhit a visszérbetegségről

Kezdetben a legtöbben betudjuk egy-egy hosszú nap, vagy a növekvő éveink számának az ólomsúlyt a lábunkban, az éjszakai lábgörcsre ébredést, vagy a bokaduzzanatokat. Pedig a keringési zavarok nem feltétlenül életkorfüggőek, és nemcsak a hosszú álldógálás következtében okoznak kellemetlenségeket. Számoljunk le a visszérbetegséggel kapcsolatos tévhiteinkkel! Vegyük komolyan a jeleket!

1. tévhit:

Idősek betegsége

Előfordul, hogy már 20-30 éves korban jelentkezik a visszérbetegség, hiszen sokszor a genetikai hajlam, vagy éppen a várandósság okozza kialakulását. Ám valóban igaz, hogy az idő előre haladtával gyakoribbak az panaszok, amit a megjelenő túlsúly csak tovább fokoz.

Így vigyázzunk magunkra

A keringési problémákat, akármilyen kis mértékben is jelentkeznek kezdetben, komolyan kell venni! Kerüljük: a meleget, a sok ülést/állást, a túlsúly kialakulását, az alkoholt és a keresztbe tett lábbakkal való ülést. Ajánlott a kényelmes cipő viselése, a fizikai aktivitás, a kiegyensúlyozott, vitamindús étrend, a kímélő sport (úszás, biciklizés, séta, jóga), a keringést támogató természetes hatóanyagokat tartalmazó készítmények fogyasztása.

2. tévhit:

Csak az álló munkát végzőket érinti

Az álló munkát végzők, a naphosszat talpalók körében valóban gyakran jelentkezik a visszérbetegség, ám az ülőmunka ugyanolyan veszélyeket hordoz a keringési zavarokkal kapcsolatban. Ezért a megfelelő mennyiségű pihenés, a rendszeres mozgás, valamint a lábak gondos ápolása ugyanolyan fontosak.

3. tévhit:

Nem veszélyes, csak csúnya

A visszérbetegség sajnos nem csak esztétikai probléma, hiszen a vénában pangó vér súlyos szövödményeket is okozhat. A kezeletlen visszérbetegség trombózist (és tüdőembóliát), vagy lábszárfekélyt is előidézhet.

4. tévhit:

A várandósság kihozza, de aztán elmúlik

A hormonális működés tényleg nagyban befolyásolja a visszerezesség kialakulását –

A vénák szállítják vissza a vért a szívbe, ezért visszér a neve. Az alsó végtag vénás rendszerében is fontos a billentyűk szerepe, amelyek, ha nem jól működnek, visszaengedik a vért az alacsonyabban fekvő vénákba. Ez a nyomáserősítés a bőr alatti vénákat is kitérít, majd csomósá, kanyargóssá teszi őket. **Ez a visszérbetegség.**

ezért is van, hogy a nők hajlamosabbak a vénás elégtelenségekre, mint a férfiak. A várandósság, a menopauza, vagy a fogamzásgátlás hormonális hullámváltozásai ellazíthatják az érfalakat, s a kitágult erekben a billentyűk már nem zárnak megfelelően. A babavárás hormonális változása és a fokozódó nyomás visszértágulatot is okozhat, és van, hogy ez elmúlik a terhesség után, de ez a legritkébb eset.

5. tévhit:

Akkor van visszérem, ha kidudorodik a lábszáromon az ér

A keringési zavar okozta visszérbetegségnek több formája is van. A kidudorodó, csomós értágulat a lábszáron jelentkezik a leggyakrabban – ez az úgynevezett nehézlábérzés – lábdagadást és feszülést okoz, s kezelést igényel. Az úgynevezett pókháló visszerezesség (amely főként a combokon jelentkezik), a seprűvénák (amelyek még az orron is kialakulhatnak), és a retikuláris vénatágulatok (amelyek nem emelkednek ki a lábszár/comb bőréből, de jól láthatók) is visszérproblémák.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

VenoprotEP

Diosmin és heszperidin hatóanyagú gyógyszer

A visszeres láb támogatója

Ha Önnek

- nehézláb-érzése van,
 - vádlifeszülést, fájdalmat érez,
 - éjszakai lábkörcs fordul elő,
 - kanyargós, tágult visszerek vannak a lábán
- tüneteit idült visszérbetegségre utalnak.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:



EXTRACTUM PHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó Rt.
www.extractumpharma.hu

1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel: 06-1-233-4083
Fax: 06-1-233-1426 e-mail: budapest@extractumpharma.hu

A VenoprotEP filmtabletta

érvédő hatású gyógyszer, gátolja a visszerek kitérülését, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Citrus flavonoidokat tartalmaz



25 éve
a magyar betegekért

MAGYAR GYÓGYSZER
KÖZÖS A MŰLTNY, KÖZÖS A JÖVŐNK

EPK/PHO_07_2018_1.1 Dokumentum (családi orvosi) 2018.11.20.

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

ÚJ ÖSSZETÉTEL, VÁLTOZATLAN ÁRON!

- 1500 MG GLÜKOZAMIN-SZULFÁT
- 120 MG KONDRITIN-SZULFÁT
- 120 MG C-VITAMIN
- 1200 NE D₃-VITAMIN

A NAPI ADAGBAN (2 FILMTABLETTA)



BPF1500201903ADGYM

180 db = 3 hónap

A Béres Porceró FORTE 1500 filmtabletta ízületi megbetegedésben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű speciális gyógyászati célra szánt tápszer. Egészségpénztári számla terhére megvásárolható. A készlet erejéig kapható.
További információ: beresmozgas.hu

Mint Columbo felesége

Van az ember életében olyan időszak, nem is kevés, és jellemzően hosszú, amikor a változókor pont olyannak tűnik, mint Columbo felesége. Hallunk, olvasunk róla eleget, de valójában még a létezésében is kételkedünk. Pedig a testi tünetek – alvászavar, hőhullámok, hízás – mellett a lelkiek, mint például ingerlékenység, állandó fáradtság, szorongás, hangulatingadozás sem elhanyagolhatók.



A változókor az élet természetes része. Ha ezt így szemléljük, talán könnyebben kezeljük a tüneteket is. Ne érezzük úgy, hogy a testünk cserben hagyott bennünket, inkább igyekezzünk elfogadni ezt az életszakaszt – tanácsolják a szakemberek. Nem vagyunk egyedül, kérjünk bátran útmutatást!

De miben is?

A változókor a nőknél egy több éven át tartó folyamat, melynek során a petefészkek lassan kimerül. Az ösztrogén- és a progeszterontermelés csökken, majd leáll. Ekkor nemcsak a menstruáció válik rendszertelenné, majd marad el végleg,

Inkontinencia esetében veszélyeztetettek a túlsúlyosak, a változókorba lépő hölgyek, az ötven év feletti férfiak és különösen a várandós kismamák. Az inkontinencia gyakorisága a nők között: 30 év alatt 16%, 30-60 év között 24-30%, 60 év felett 50%. A férfiaknál: 15-60 év között 3%, 65 év felett 7-10%.

hanem más, kellemetlen tünetek is jelentkezhetnek. A változás, vagy klimax első tünete lehet vérzészavar, illetve a hőhullámok, éjszakai verejtékezés, álmatlanság, krónikus fáradtságérzés. Megjelenhet az ilyenkor jellemző, úgynevezett centrális típusú elhízás, amikor azt érezzük, hogy „egyik napról a másikra” egyszer csak nem jön fel a szoknyán a zipzár, illetve megerősödik a kar. Teljesen természetes, hogy ezektől a jelenségektől „egy pohár víztől is hívoz” élménytől egy nő feszült, mindenkivel összevész, ha erősek a tünetek. Egy éjszakai rossz alvás a szenvedő alanyok és a környezetének is teher lehet.

(T)esti tünetek

A legjellemzőbb középtávú tünet az inkontinencia és a hüvelyszárazság, ami égő, viszkető, kellemetlen érzéssel jár, így fájdalmassá teszi, sőt, megnehezíti a szexuális életet. Nemzetközi adatok szerint a 45-49 éves, illetve az idősebb korosztály 18-35%-a küzd vizelettartási panaszokkal.

A változás korában a záróizmok, a medencefenék tartóizmai megereszkednek, a szabályozatlan hormonális állapot okozhatja és súlyosbíthatja a hólyag instabilitását, a stresszinkontinenciát. Tévedés azt hinni – figyelmeztetnek a szakemberek –, hogy segíthet a problémán, ha kevés vizet iszunk. Éppen ellenkezőleg! Ha ugyanis megvonjuk magunktól a folyadékot, az húgyúti fertőzésekhez, székrekedéshez, kiszáradáshoz vezethet. Az akaratlan vizeletvesztés olyan állapot, ami az életminőség romlásával, depresszióval, bőrgyógyászati problémákkal és egyéb panaszokkal is járhat. Ne kezeljük tabuként, hiszen van segítség, ha változtatunk az életmódunkon!

Abőr védelmében

Az inkontinenciában szenvedő betegeknél sajnos gyakoriak a bőrproblémák, gyulladások vagy felmaródások. A gyógyszertárakban ma már több olyan eszköz és készítmény kapható, amely megkönnyítheti a mindennapokat. A légáteresztő, jó nedvszívó-képességű inkontinencia betétek például védelmet és biztonságot is adnak. Különböző méretekben és kialakításban kaphatóak, így mindenki megtalálhatja az ideálisat. A nedves törlőkendők és a testlemosók segítenek a tisztálkodásban, míg a különböző speciális testápolók nyugtatják és táplálják az érzékeny bőrt.

Dózsa-Kádár Dóra

A túlfolyásos inkontinencia cukorbetegségben szenvedőknél fordul elő a leggyakrabban. Ebben az esetben folyamatosan szivárog kis mennyiségű vizelet. Stressz okozta inkontinenciáról akkor beszélünk, ha a hasban megnövekedett nyomás hatására – például köhögéskor, nevetéskor –, akaratlanul vizelet távozik. A készítményes inkontinencia esetében annyira hirtelen és erőteljesen jelentkeznek a vizelési inger, hogy azt a beteg nem tudja megakadályozni. Idős korban ez a leggyakoribb formája a betegségnek – magyarázta lapunknak dr. Paukovics Diána urológus szakorvos. A vizelettartási problémák a nőknél jóval gyakoribbak, mint a férfiaknál, ennek oka az anatómiai különbségekből, valamint a terhesség és a menopauza miatt kialakult szövet- és izomgyengülésből adódik. A panaszok hátterében komoly betegségek is meghúzódhatnak, éppen ezért fontos, hogy már az első tünetek jelentkezésekor orvoshoz menjünk.



INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Majoros Attila

urológus arról beszél, hogy az inkontinencia népbetegség lett.



MoliCare® Premium

Az új MoliCare® Lady
termékekkel tegye azt,
ami boldoggá teszi!

ÚJ

Anatómiailag formázott MoliCare® Lady
nedvszívó betétek és fehérneműk
speciálisan nők részére tervezve,
enyhe és közepes inkontinenciára.

- **Diszkrét**, női fehérneműhöz hasonló kialakítás.
- **Tökéletes védelem** a kifolyás elleni védőgátaknak és a szagsemlegesítésnek köszönhetően.
- **Fenntartja a bőr egészségét**, puha, légáteresztő anyagból készült, a bőrrel érintkező felülete Aloe Verával kezelt.



MoliCare® Lady Pants
nedvszívó fehérnemű

MoliCare® Lady Pad
nedvszívó betét

Keresse a
patikákban és
segédeszköz
boltokban



www.hartmann.hu

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

Szorult helyzetben

Életünk során általában többször is kerülünk olyan helyzetbe, amikor szervezetünk székrekedéssel reagál.

A nőknél jóval gyakrabban fordul elő, mint a férfiaknál, idős korban pedig különösen gyakori. Tegyük ellene!

Ötven év felett nem ritka, hogy emésztési problémák jelentkeznek, idős korban ezek jó része székletürítési gondként realizálódik.

1. Mikor beszélünk székrekedésről?

A székletürítés az egészséges embereknél is nagy eltéréseket mutathat. Van, aki naponta kétszer-háromszor is könnyít magán, s van, aki mindezt heti háromszor végzi csak el. Az egyéni eltérések tehát nagyok lehetnek. Akkor beszélünk székrekedésről, ha három napnál több telik el székletürítés nélkül, a széklet állaga kemény, az ürítés fájdalommal jár és utána is megmarad a puffadás érzése.

2. Mi okozhat székszorulást?

- A székrekedésnek lehetnek *szervi okai*, például az egyes hasüregi szervek betegségei: fekélyek, gyulladások,

daganat. Ezek tartós székszorulást eredményeznek, vagy a székelési ritmus megváltozását, amelyekkel azonnal orvoshoz kell fordulni.

- *Modern életmóddunkkal is összefügg*het a székelési problémánk: rostban szegény táplálkozás, folyadékhiány, kevés mozgás és sok ülés, nikotinmérgezés, valamint a stresszes élethelyzetek. Gyakori, hogy ezeket a problémákat hashajtókkal kezeljük, ám ha azt orvosi ellenőrzés nélkül tesszük, tovább rontjuk szorult helyzetünket.

- *Egyes gyógyszerek mellékhatásaként* is számolnunk kell a szorulással.

Az emésztés folyamatának megváltozása a kor előrehaladtával természetes, ám a székrekedés nem! Időskorban még nagyobb odafigyeléssel kell törekednünk megváltozó emésztőrendszerünk egyensúlyi állapotára!

Ezekre figyeljünk idős korban

1. ÉTKEZÉSÉNél:

- fogyasszunk napi 2 liter folyadékot,
- a fehér lisztet cseréljük rostban gazdag teljes kiőrlésű termékre,
- naponta együnk friss zöldséget és gyümölcsöt,
- kerüljük a készételeket, az alkoholt, a koffeint és a nikotint.

2. FIZIKAI AKTIVITÁS:

- bármilyen mozgás serkentőleg hat a bélműködésre, csökkenti a székelési problémák kialakulását,
- naponta sétáljunk, rendszeresen kiránduljunk, végezzünk lazító (jóga) gyakorlatokat.

3. HASHAJTÓ SZEREK:

- A hashajtókkal óvatosan kell bánnunk. A leggyengédebbnek a cukortartalmú szerek minősülnek, hiszen a bélben nem felszívódó cukrok nagymértékben képesek megkötni a vizet, és segítik a bélbaktériumok termelődését. Ilyenek például a laktulóz tartalmú patikaszerek.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

NAGY DOLGOK könnyedén...

Prebiotikus hatású hashajtóval



Laevolac®
laktulóz
670 mg/ml szirup

Vény nélkül kapható gyógyszer!

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

Szürkehályog nélkül - Mire érdemes figyelni a műtét előtt és után?

A „szürkehályog” kifejezés a szemlencse elhomályosodását, „elszürkülését” jelenti. A műtét során az elszürkült szemlencse eltávolítására, és műlencse beillesztésére kerül sor.

A sikeres műtét és a megfelelően kiválasztott szemlencse esetén általában heteken belül jelentős életminőségbeli javulás következik be. A páciensek visszatérhetnek azokhoz a hobbikhoz, tevékenységekhez, amelyeket a szürkehályog megjelenése előtt előszeretettel végeztek, mint például a sport, egyéb testmozgások, autóvezetés stb. Az esetek többségében akár teljesen megszűnhetnek a látásproblémák, így a szemüveg vagy kontaktlencse hordására sem lesz szükség többé.

A megfelelő műlencse kiválasztása

A szürkehályog műtét előtt a szemész szakorvos alapos vizsgálatokat végez, melyeket követően kiválasztja a beültetésre szánt műlencsét. Nagyon fontos – és ezt ajánlatos kérni is – hogy elmagyarázza az egyes műlencsefajták előnyeit, hátrányait, s hogy a végső

döntést így együtt hozzák meg, a beteg igényeit és kívánásait is figyelembe véve.

A műtét után

Bár az elszürkült szemlencse eltávolításra kerül, a látásjavulás nem azonnali. A szemnek szüksége van pár napra, hogy alkalmazkodjon a beültetett műlencséhez, maga a teljes gyógyulás mintegy 4 hetet vesz igénybe. A műtét napján pihenni kell. 1 hétig ne érje víz, szappan, sampon a szemet, de utána is vigyázni kell, hogy komolyabb vízmennyiség, vagy szappan ne kerüljön a szembe.

Műtét után 1 hétig nem szabad sportolni. 1 hét után a páciens fokozatosan mozoghat; nehéz, megerőltető sport, úszás, szaunázás műtét után 1 hónappal végezhető. 1 hónapig szintén kerülni kell az 5 kg feletti súly emelését.

A műtétet követő hetekben antibiotikum, szteroid, illetve non szteroid szemcsep-

A műlencsék fajtái

- **Monofokális** lencsével a beteg egyelőre meghatározott távolságra láthat tisztán, ez lehet közeli vagy távoli távolság is.
- **Multifokális** lencsével a szemüveg viselése teljesen elhagyható a legtöbb esetben. Ezzel a lencsével közelre, távolra és köztes távolságra is tisztán lehet látni.
- Az úgynevezett **töríkus** lencse a szaruhártya görbületi hibáit korrigálja. Ezen töríkus lencsék monofokális és multifokális változatban is elérhetők.

Minden lencse rendelkezik előnyökkel és hátrányokkal is, melyeket a páciensnek és az orvosnak együttesen kell mérlegelniük a kiválasztási folyamat során.

pet kell használni az előírt mennyiségben és gyakorisággal, melynek gyulladá- és fertőzésmegelőző szerepe van, illetve 3 alkalommal kontrollvizsgálaton is meg kell jelenni.

A műtét után elérhető látásminőség sok mindentől függ, például a szem állapotától, az esetlegesen meglévő egyéb szembetegségektől, (pl. zöldhályog, makula degeneráció, diabeteses retinopathia), a beültetett műlencse tulajdonságaitól. Korlátozhatják az elérhető eredményeket egyéb meglévő általános betegségek – pl. a cukorbetegség, immunbetegség – is. Ám a szürkehályogtól eltekintve amúgy egészséges szem esetében a műtétet követően a látás teljes helyreállítására lehet számítani.

Hollauer Tibor

HIRDETÉS



focus medical
LÉZERES LÁTÁSJAVÍTÓ KÖZPONT

Szabaduljon meg a SZÜRKEHÁLYOGTÓL!

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

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

15 000 Ft értékű

kedvezményes vizsgálati kupon

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

További információ és bejelentkezés:

06 (1) 450 3333 info@focusmed.hu www.focusmed.hu

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

avemar

Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer daganatos betegek részére

■ www.avemar.hu
 ■ facebook.com/Original.Avemar



Minőség. Hitelesség. Megbízhatóság.

Világszerte elismert márka,
magyar szabadalom alapján.

Az Avemar alkalmazása nem helyettesíti, hanem kiegészíti az onkológiai kezeléseket és gyógyszereket!
 Használat előtt olvassa el a részletes felhasználói tájékoztatót, vagy érdeklődjön kezelő orvosánál!

Egyen gombát a szellemi frissességért!

Számottevő mértékben javíthatja időskori szellemi állapotunkat, ha hetente legalább két adag gombás ételt eszünk. A háttérben egy gombákban gyakori aminosavat sejtenek szingapúri kutatók.

Ötven százalékkal csökkent az enyhe szellemi hanyatlás kialakulásának a kockázata azoknál az időseknél, akik hetente legalább két adag főtt gombaételt fogyasztottak – állapították meg a Szingapúri Nemzeti Egyetem gyógyszerészeti tanszékének kutatói. „Az összefüggés meglepő és biztató. Úgy tűnik, hogy egy könnyen hozzáférhető alapanyag rendszeres fogyasztása is jelentősen javíthatja szellemi állapotunkat” – idézte a Neuroscience News Lei Feing egyetemi adjunktust, a kutatás vezetőjét.

A kutatók 2011 és 2017 között követték figyelemmel több mint hatszáz, 60 év feletti szingapúri lakos szellemi állapotát. Rendszeres és alapos neurológiai és pszichológiai vizsgálatoknak vetették őket alá, miközben figyelték gombafogyasztási szokásaikat is.



Heti fél tányérnyi is elég

A legjobb eredményeket azoknál találták, akik legalább heti két adag, összesen féltányérnyi (kb. 300 gramm) főtt gombát fogyasztottak, de azoknál is észlelték a jótékony hatást, akik hetente csak kisebb adagot ettek.

Az enyhe szellemi hanyatlást (angolul mild cognitive impairment – MCI) úgy tekintik, mint az átmeneti fázist a szellemi teljesítmény öregedéssel járó normális csökkenése és a súlyosabb demenciás állapot között. Az enyhe szellemi hanyatlás jele lehet az enyhébb memóriazavar, a feledékenység, illetve a vizuális tájékozódóképesség, a nyelvi készségek és a koncentrációképesség kismértékű romlása. Bár még nem akadályozzák számottevően az illető mindennapi tevékenységét, de előre jelezhetik a későbbi súlyosabb állapot, pl. demencia, Alzheimer-kór kialakulását.

De milyen gombát együnk?

A kutatók úgy vélik, hogy a kedvező hatás hátterében elsősorban az ergothionein nevű antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatású aminosav áll, amit számottevő mennyiségben tartalmaznak a gombák. Egy korábbi vizsgálat során ugyanis azt találták, hogy egészséges társaikhoz képest az enyhe szellemi hanyatlás jeleit mutató idősök ergothianomin szintje alacsonyabb volt.

A vizsgálatban a csiperke, a síitake, az aranyszínű laskagomba, illetve különböző szárított- és konzerves gombák is szerepeltek, a kutatók szerint más, ehető fajtáknak is hasonlóan kedvező lehet a hatásuk.

Ballai Vince

HÍRDETES

FORRÁS: <https://neurosciencenews.com/cognitive-decline-mushrooms-10885/>

„Egy barátomtól kölcsönkaptam okosóra az, mutatta, hogy a 7 óra 40 perces éjszakai alvásidőből mindössze 1 óra 38 perc volt mélyalvás, ami – ha jól tudom – nem jó eredmény.

Mit tegyek, hogy minőségibb legyen az alvásom, és növelhessem a mélyalvásban töltött óraszámot?”



Válaszol:

Dr. Simon Márta
neuroológus szakorvos,
szomnológus
SomnoCenter Alvászavar
Központ, Budapest

Szinte naponta érkeznek az ambulanciánkra hasonló kérdéssel páciens. Alapvetően több dolgot kell tisztázni:

1. Milyen okosórát használ az illető? Ezek az órák a mozgás, ill. annak hiánya alapján becsülik meg a használó alvásmínőségét. Nagyon dinamikus fejlődő iparág az okosórák világa, de arra vonatkozóan kevés információ van, melyik órát milyen módszerrel hitelesítették. Az igényekhez alkalmazkodva a fejlesztő cégek egyre pontosabb mérési eredményeket tudnak az órák segítségével elérni.
2. Milyen panaszai vannak a kérdezőnek? Minden vizsgálat előtt érdemes pontos kérdést feltenni, mint például: Mennyit horkolok? Kóros-e a horkolásom?

(Ez utóbbi az ún. alvási apnoe betegségre utal, amikor valakinek légzési maradások szabdalják a horkolását). Hány órát, percet alszom? Milyen az alvás hatékonysága? Ha pusztán kíváncsiságból mérünk, és az okosórában megjelenő eredményekhez nem társít a szoftver kézzel fogható magyarázatot, nagy eséllyel bizonytalanodunk el.

3. Ha a kérdező reggelente frissen ébred és nappal nem álmos, nyugodjon meg, egész biztosan nincs olyan alvászavar, ami kezelést igényel.
4. Ha azonban vannak az alvással kapcsolatosan panaszai, rendszeresen kialvatlanul ébred, nappal fáradékony, álmos, ingerült, koncentrációs nehézsége van, érdemes szakemberhez fordulnia.

Az alvással kapcsolatban nem árt tudni minden okosóra-felhasználónak néhány fontos információt: az alvás egy ciklikusan változó folyamat. Normális esetben elalvást követően mélyül, majd fokozatosan felszínessé váló sorrendben jelentkeznek az alvástádiumok. Egy ciklus hossza 90 perc, egy éjszaka során 4-6 ciklus ismétlődik, jellemzően változó összetétellel: az alvás első harmadában egy cikluson belül a mélyalvás dominál, majd fokozatosan háttérbe szorul és az éjszaka további részében a felszínes alvás a jellemző. Ennek következtében egy egészséges, fiatal felnőtt naponta 6-8 órát alszik, amelynek mindössze 20%-a mélyalvás. Ha a kérdező okosórája valós adatokat mutat, nincs oka aggodalomra. Alvásmínősége kiváló, hiszen a számítás szerint 21%-os eredményt ad a mélyalvás.

KVÍZ
nyertes

A márciusi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/b, 2/c, 3/b.

Az ajándék szakácskönyvet Simon Imréné nyerte Gárdonyból.

Kedves Olvasóink!

A HERBioticum Magyarország által felajánlott vegán, natúrkozmetikumokból álló lábápolási ajándékesomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfjtéseket 2019. április 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – ÁPRILIS

1. Mik a visszérgyulladás jellemző tünetei?
 - a. bőrpanaszok, hőemelkedés, bokák dagadása
 - b. elhízás, rossz közérzet
 - c. fejfájás, hányinger
2. Általában testünk mely részein jelenik meg a visszérgyulladás?
 - a. felső végtagok
 - b. alsó végtagok
 - c. fejünkön
3. Visszérgyulladás esetén melyik növényi kivonat segíti leginkább a gyógyulást?
 - a. aloe vera
 - b. vadgesztenye
 - c. vérehulló fecskefű



Gyógyhír Magazin • 1139 Budapest, Üteg u. 49. • info@gyogyhirmagazin.hu

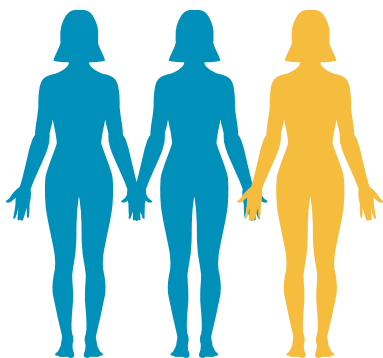
7-SZERES BIZONYOSSÁG AZ EGÉSZSÉGES CSONTOKÉRT



ÚJ



MINDEN 3. NŐ
KALCIUMHIÁNYOSAN TÁPLÁLKOZIK*



*A 18 és 60 év közötti korosztályban a nők 37%-ának napi kalciumbevitel nem érte el a bevételi ajánlás 70%-át. OTÁP vizsgálat 2014.

Miért válassza a **CalciviD7-et?**

- ✓ Komplex védelem – 7 hatóanyag
- ✓ Magas kalcium- és D₃-vitamin-tartalom
- ✓ Osteokinon formula

OSTEOKINON®
K₁+K₂
FORMULA

A kalcium szükséges a normál csontozat fenntartásához. A D₃-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat és a vér normál kalciumszintjének fenntartásához. A cink és a mangán hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. A magnézium és a K-vitamin részt vesz a normál csontozat fenntartásában.

Étrend-kiegészítő készítmény.

www.beresmozgas.hu

Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez