

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XIV. ÉVFOLYAM – 2019. AUGUSZTUS

NYÁR

**Tévhitek
a napvédő
szerekről**

INTERJÚ

**St. Martin
zenész**

FÜLBETEGSÉG

**Fülproblémák
úszás után**

PSZICHOLÓGIA

**Titkok
a házasságban**

ÉLETMÓD

**Miért ragaszkodik
szervezetünk
a pluszkilókhoz?**



Butik nyár

CRAN-C TÖZEGÁFONYA-KIVONAT C-VITAMINNAL

17 éve sikeresen bizonyít!

A Cran-C az első hazai tözegáfonyás készítmény volt, azóta sok ezren alkalmazták már. Fő hatóanyaga az amerikai tözegáfonya-kivonat, kedvező hatása olyan körülményeket teremt a húgyútban, hogy a baktériumok nem tapadnak meg, kimosódnak. A Cran-C magas antioxidáns- és C-vitamin-tartalma támogatja az immunrendszer hatékonyságát. Ajánlható minden korosztálynak, kisebbeknek joghurtba keverve. Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban, információ a www.pharmaforte.hu weboldalon.

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



BILUTIN-OMEGA AZ ÉLESLTÁSÉRT VÉDI A SZEMET AZ ERŐS NAPFÉNYTŐL

10 legfontosabb hatóanyaga

a szem egészségéért:

LUTEIN, zeaxantin, svéd feketeáfonya-kivonat, vitaminok, nyomelemek és omega-3 zsírsav.

Támogatják

- a makula hajszerelének épségét, vérkeringését,
- a szemet az idő előtti öregedéstől,
- a szem teherbírását a fáradástól.

Étrend-kiegészítő, 30 db vagy 60 db/doboz

Kapható patikákban, bioboltokban.

Információ és expressz rendelés:

www.pharmaforte.hu telefon: 06/30-2100-155

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



HATÉKONY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS kapszula

A napi vitamínszükséglet mellett segíti a vérkeringést (L-arginin), a ginszeng és ginkgo biloba tartalma a férfiszervezet fittségét, roborálását.

Támogatja

- a szellemi, fizikai erőnlétet,
- a szervezet vitalitását,
- a teljesítőképességet,
- a szexuális egészséget.

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

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



Nyári akció
-15%



Vigye magával a Daedalont nyári utazásához!



Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!



Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ½ órával kell bevenni.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu
Daedalon® 50 mg tabletta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. www.daedalon.hu
Lezárás dátuma: 2019. 05. 23., Document ID: KEDP/DAC983

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

ANTIVAKARIN krém



Szűnyog-, rovarcsípések okozta viszketés enyhítésére. Azonnal hűti a bőrt, nem okoz fényérzékenységet! Különösen javasolt gyermekeknél, hogy megakadályozzuk a csípések vérsre dörzsölését.

Kapható a patikákban, bioboltokban, és a www.invitro.hu webshopban.

IN VITRO Kutató Fejlesztő Kft.

2120 Dunakeszi Repülőtéri út 1.

Telefon: (+36) 20 / 45-45-142

Email: info@invitro.hu • Web: www.invitro.hu



KEDVENC PATIKÁM

Szavazzon Ön is kedvenc patikájára!

A KAMPÁNY CÉLJA

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. Ismételtlen a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánjuk felhívni a figyelmet, illetve a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, ami azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerete nélkül nem lehetséges.

részletek: www.kedvencpatikam.hu

Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2019. szeptember 30.): Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert u. 5-7.

Patika neve és pontos címe:

	1.	2.	3.	4.	5.
Segítőkészség, kedvesség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ódfigyelés, érdeklődés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiszolgálás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szakmai felkészültség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plusz szolgáltatások	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN WELLNESS HÉTVEGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!

Név:

Cím:

Telefonszám:

Email cím:



Szerkesztői levél

Augusztusi írásom nem kapcsolódik a szorosan vett egészséghez, de olyan jelenséggel foglalkozik, ami előbb-utóbb mindannyiunk életét megváltoztatja: a mesterséges intelligenciával. Azt, hogy megjelenését és gyors fejlődését pozitív vagy negatív fejleménynek

tartjuk, egyelőre azon múlik, optimisták vagy pesszimisták vagyunk-e. Fantasztikus távlatot nyithat többek között az orvostudomány előtt: képzeljük csak el, hogy egy robotsebész végzi a műtétet, aki (ami?) sosem fáradt, figyelme egy pillanatra sem lankad, és nemcsak pontos, hanem

birtokában van a szakterületét érintő minden aktuális tudásnak. Pesszimista barátaim szerint persze, aztán majd csodálkozom, amikor fellázadnak. Én az első forgatókönyvben hiszek.

Hol tart ma a mesterséges intelligencia?

Mindössze 20 órányi tanulás után világbajnok pókerjátékosokat győzött le egy új számítógépes program, amelyet a Facebook mesterséges intelligenciával foglalkozó részlegén fejlesztettek ki. A *Science* című tudományos folyóiratban publikált eredmények szerint a Pluribus nevű szoftvernek elsőként sikerült megvernie öt játékosat a tökéletlen információjú – nem minden lap ismert – Texas Hold’Em játékban. „A blöffölés nem emberi tulajdonság, hanem matematikai alapokon nyugszik. A szoftver a pénzszerzés leghatékonyabb módjaként tekint a blöffölésre” – mondta Noam Brown, a Facebook mesterséges intelligenciával foglalkozó csapatának vezetője. A fejlesztés során szerzett tapasztalatokat fel lehet használni a kiberbiztonságban, a csalásészlelésben és az önvezető autók navigációs rendszerénél. (MTI)



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

Interjúfotók: Köő Adrienn, Szaka József

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

Egyre kisebb a pollenek szerepe



Egyre kisebb szerepet játszik a pollenek mennyisége abban, hogy mikor, milyen erősségűek az allergiás tünetek. Nékám Kristóf allergológus azt mondta, a pollenek inkább már csak indító szerepe van, a pollenszám változásával nem párhuzamosak a tünetek. Ha például leesik a pollenszám, nem biztos, hogy enyhülnek a tünetek. Ennek oka a világ és az életmód változása, ezért ahhoz, hogy az allergiahelyzet ne romoljon tovább, a környezetszennyezéssel kell valamit kezdeni. Jelenleg a magyar lakosság 25-30 százalékát érinti valamilyen allergia.

A paleoétrend veszélyes lehet

Kapcsolat lehet a szívbetegségek egy jelzőanyagának nagy mennyisége és a paleoétrend követése között egy új ausztrál kutatás szerint. Azoknak a szervezetben, akik az „ősemberi” étrendet követik, a szívbetegségekhez köthető, a vérből kimutatható jelzőanyag (TMAO) dupláját találta az ausztrál Edith Cowan Egyetem (ECU) kutatócsoportja – számolt be róla a ScienceDaily.com tudományos-ismeretterjesztő portál. Ez azért probléma, mert a TMAO magas szintje fokozza a szívinfarktus és a trombózisos betegségek kockázatát. „A paleoétrend kizárja a gabonaféléket, ami a bélfóra megváltozását okozza. Ez hosszú távon krónikus betegségek kialakulásához is vezethet, és ebből következik a TMAO magas szintje is – figyelmeztet Angela Genoni, a kutatás vezetője.

Óvatosan a bambuszpohárral!

Nem környezetbarát és ártalmas lehet az egészségre a papírpoharak környezettudatos alternatívájaként hirdetett bambuszpohár – közölte a termékek tesztelésével foglalkozó német Stiftung Warentest. A többször használatosnak szánt 12 tesztelt bambuszpohár közül egyetlenegy ment át a teszten, négy esetében a gyártó félrevezető módon állította, hogy a termék biológiailag lebontható, nem terheli

a környezetet vagy nem tüntette fel, hogy a pohár milyen anyagokat tartalmaz. Őt pohárnál a szervezet azt találta, hogy egészségre káros anyagok kerülnek át belőlük a bennük lévő forró italba. Kettőnek a megjelölése is félrevezető vagy hiányos volt, és szintén egészségre ártalmas anyagok kerülnek a bennük lévő italba.

A magyarok a védőoltások mellett állnak



A Századvég Gazdaságkutató Zrt. felmérése szerint a válaszadók 74 százaléka nélkülözhetetlennek tarja a védőoltásokat az egészségmegőrzés szempontjából, további 15 százalékuk pedig inkább egyetért, mintsem nem ért egyet használatukkal. Ettől eltérő véleményt mindössze 9 százalék képviselt. A lakosság még fontosabbnak itéli a védőoltásokat a gyermekek esetében: a megkérdezettek 93 százaléka tartja indokoltnak, hogy a gyermekek védőoltására minél hamarabb sor kerüljön, és pusztán 5 százalékuk vélekedik másképpen. A közvélemény-kutatás 2019. júniusában készült 1000 felnőtt lakos személyes számítógépes megkérdezésével.

Egészség- és környezettudatosok a németek

A elmúlt öt évben 18-ról 31 százalékra nőtt a német fogyasztók körében azok aránya, akik nagy jelentőséget tulajdonítanak annak, hogy egészséges és fenntartható életmódot folytassanak – jelentette a ZDF német közszolgálati televízió. A Német Ökológiai Élelmiszer-szövetség adatai szerint tavaly a németországi fogyasztók csaknem 11 milliárd eurót költöttek biotermékekre, 5,5 százalékkal többet, mint egy évvel korábban. Egyre nagyobb a kereslet a vegetáriánus termékekre is, és az alkoholmentes söröket is egyre többen társítják a sportosabb és egészségesebb életmóddal, miután feleannyi kalóriát tartalmaz, mint a hagyományos sör. A GfK adatai szerint az a fogyasztói trend is megfigyelhető, hogy egyre több vásárló fordul a cukormentes, kalóriaszegény élelmiszerek felé.

TUDTA?

Az utazási betegség több mint émelygés

Émelygés, hányinger – a legtöbbször ezekkel a tünetekkel azonosítják a kinetózist, vagyis az utazási betegséget. A többnyire mozgó járműveken jelentkező betegségnek azonban számos más tünetét is feljegyezték a kutatók, köztük sok olyat, amiről alapesetben nem sejtjük, hogy a nyaralást, utazást gyakran megkeserítő tünetegyüttes kezdeti stádiumát jelentik.

A kutatások arra utalnak, hogy az utazási betegséggel szemben csak azok teljesen immunisak, akik egyáltalán nem rendelkeznek egyensúlyozó szervrendszerrel. Akik rendelkeznek ilyennel, azok enyhébb vagy erősebb tüneteket produkálhatnak,

amik igen széles spektrumon helyezkednek el. A skála az enyhe szédüléstől, fejfájástól, kipirosodott arctól, kezdődő gyomoridegességtől indul, folytatódva az erősebb gyomoridegességgel és enyhe sápadtsággal, majd az egyre erősödő émelygéssel, és további sápadtsággal, a legsúlyosabb esetben elérve az öklendezésig, hányásig.

Három tényezőtől múlik a tünetek súlyossága

De mitől függ, hogy kinél jönnek elő súlyosabban, és kinél enyhébben a tünetek? Kiket visel meg jobban, kiket kevésbé a kinetózis? Kutatók három fő tényezőt találtak, amik meghatározzák az utazási betegség súlyosságát: ezek az érzékenységet, az alkalmazkodóképességet és a tünetek elmúlásának gyorsaságát jellemző állandók.

Ezek minden emberben másként működnek. Előfordulhat olyan, hogy az, aki

Az esetek többségében az utazási betegség észrevétlenül marad: kezdődő tüneteit kimerültségnek, unalomnak tudjuk be. Egy hosszú autó-, vonat-, hajó- vagy repülőút végén többnyire fáradtságról beszélünk akkor is, ha kissé szédelgünk vagy fáj a fejünk, pedig ez nem feltétlenül a szokásos fizikai fáradtságot jelenti, hanem nagy valószínűséggel az utazási betegség enyhébb tünete.

sokkal érzékenyebb az utazási betegséget kiváltó mozgási ingerekre, de jobb az alkalmazkodóképessége és gyorsabban múlnak nála a tünetek, kevésbé szenved tőle, mint az, aki kevésbé érzékeny, de nehezebben alkalmazkodik, és lassabban múlnak a tünetei. Vagyis az első esetben az ember nagyon rosszul lesz, de azután a hányás segít neki megkönnyebbülni, míg a második esetben csak émelyeg, de azt sokáig, és a végén sokkal inkább megviselik a tünetek.

Ballai Vince

FORRÁS: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4112051/>

HIRDETÉS



Ne hagyja, hogy megforduljon
Önnel a világ!

Szédülés, émelygés, hányinger és hányás ellen
nyaralás alatt is Daedalon® – kezelésre és megelőzésre!

 RICHTER GEDEON

Utazási betegség megelőzésére az első adagot az utazás megkezdése előtt ½ órával kell bevenni.
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu
Daedalon® 50 mg tableta, - Dimenhidrinát tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. www.daedalon.hu

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

Minden negyedik házaspárt érinti a meddőség Magyarországon

Ratkó Tünde szülész nő elmondta, hogy világszinten is nagyon nagy arányban küzdenek az emberek a meddőséggel. Általában női problémának tekintik, pedig 40-40 százalék az esélye a rendellenességnek a két nem között, 20 százalékban pedig valamilyen külső okra vezethető vissza. A férfiakat érintő meddőség háttérben többnyire a rossz táplálkozás áll; a tartósítószer, a konzervált ételek, és általában az élelmiszeriparból érkező rossz minőségű termékek jelentősen rontják a termékenységet. Különösen fontos a bevitt vas szerepe ezen a területen a férfiak és a nők körében is.

Vezető halálokok az EU-ban

Keringési rendszeri betegségekben, elsősorban szívrohamban vagy agyvérzésben hal meg a legtöbb ember az Európai Unióban. A második leggyakoribb halálokok a különféle rákos megbetegedések – közölte az EU statisztikai hivatala, az Eurostat. A friss jelentés szerint 2016-ban 5,1 millió volt a halálozások száma az EU-ban, mintegy 80 ezerrel kevesebb, mint egy évvel korábban. Közülük 1,7 millióan 75 év alattiak voltak, 1,5 millióan 75 és 85 év közöttiek, 1,9 millióan pedig 85 évnél idősebbek. Valamivel több mint 1,8 millióan különböző keringési rendszeri betegségekben haltak meg, 1,3 millióan rákban. Előbbi a halálesetek 36 százalékát, utóbbi a 26 százalékát tette ki. A harmadik helyen a légzőszervi megbetegedések álltak, amelyek következtében 422 ezer ember vesztette életét (8 százalék).

Magas a bébiételek cukortartalma



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) két tanulmánya is megállapította, hogy a bébiételek nagy részét nem megfelelően ajánlják hat hónapnál fiatalabb babáknak, és sok ételnek túl magas a cukortartalma. A szervezet Budapesten, Bécsben, Szófiában és Haifában végzett felmérése során azt találta, hogy a termékek 28-60 százalékát hat hónapos kor alatti csecsemők számára is fogyaszthatóként értékesítették mind a négy városban, holott nem mind volt az, és a termékek legalább felében lévő kalória több mint 30 százaléka cukrokból származott. Ezek a hozzáadott cukrok befolyásolhatják a gyerekek ízpreferenciájának alakulását, növelik az édes ételek iránti vonzalmukat. A WHO a kizárólagos anyatejes táplálást ajánlja a baba fél-éves koráig, a boltokban árult kiegészítő babatáplálékokat pedig nem szabad hat hónapos kor alatti csecsemőknek adni.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Vízparton dupla UV-sugárzás érheti a szemet



Vízparton akár kétszeres mennyiségű UV-sugárzás is érheti a szemet – mondta Homoki Imre, a Magyar Látászés Szövetség alelnöke. A víztükörről visszaverődő napsugarak összegződnek a természetes sugárzással, ezért különösen fontos, hogy a szemüveg valóban jó UV-szűrővel rendelkezzen. Az embereknek csak 20 százaléka van tisztában ezzel, ezért létrehoztak szakértői pontokat szerte az országban, ahol pontos tájékoztatást lehet kapni az esetleges UV-ártalomról. Ezek címe megtalálható a www.uvextra.hu oldalon.

Iszik ön eleget?

Naponta 8–10-szer javallott inni, kisebb mennyiségeket – mondta Antal Emese, a TÉT Platform szakmai vezetője. A szomjúság már enyhe fokú kiszáradást jelez a szervezetnek. Hőségben minden fajta folyadék jól jön, de hosszú távon a meleg italok jobban hűtenek, mint egy jeges ital. A forró étel, ital fogyasztásakor ugyanis a szervezet is elkezd hűteni magát. Azt is elmondta, hogy a csípős ételeknek is hasonló hatásuk van, mint a forró italoknak. A nehéz, magas kalóriatartalmú ételek viszont azért nem ajánlottak hőségben, mert azok hőtermelést jelentenek a szervezetnek. Antal Emese a hőségben magas víztartalmú zöldségek, gyümölcsök, továbbá levesek, szósok fogyasztását ajánlotta.

A cukros üdítőitalok fogyasztása növelheti a rák kockázatát

A British Medical Journal friss számában megjelent tanulmány készítői, a párizsi Sorbonne Egyetem kutatói több mint 100 ezer embert követtek nyomon öt éven át. Eredményeik szerint naponta 100 milliliter cukrozott ital 18 százalékkal emeli a rák kockázatát. Egy lehetséges magyarázat, hogy a cukros italok növelik a rák esélyét, de az is elképzelhető, hogy a cukros italokat fogyasztóknak más egészségtelen szokásaik is vannak – például a nagyobb só- és kalóriabevitel –, és az utóbbi fokozza a rák veszélyét, nem a cukros italok. Az összefüggés feltárására további tanulmányokra lesz szükség.

Rettegett SZÉNANÁTHA

**Orrfolyás, orrdugulás, orrviszketés, tüsszögés.
Sokaknak ismerősek lehetnek ezek a tünetek, hiszen
a felnőttek 30, a gyerekek 40%-a
szenved szénanáthától, vagyis allergiás rhinitistől.**

A háttérben az allergének által a szervezetben kiváltott bonyolult immunológiai láncreakció áll. Az allergén a szervezetbe jutva aktiválja természetes védekező mechanizmusunkat, ami veszélyes anyagként, kórokozóként ismeri fel az idegen részecskét és elkezd harcolni ellene. Eközben hívívó anyagok szabadulnak fel, melyek viszketést, duzzanatot, vörösödést vagy tüsszögést váltanak ki. Ezt a hiperreaktivitást nagyon sokféle allergén kiválthatja, mint például pollen, penészspóra, poratka, madártoll, állatszőr, étel, gyógyszer vagy rovar-ürülék is.

A különböző fák, füvek és gyomok pollenjei szezonálisan változó intenzitással vannak jelen a levegőben. Ezért

használjunk pollennaptárt, és vezessük, mikor milyen tüneteink jelentkeznek. Hazánkban az egyik legnagyobb problémát a parlagfű okozza. Augusztus elején jelennek meg az első virágporszemcsék, ezért a második héttől már számíthatunk az allergiás tünetekre is. A pollenkoncentráció töltése azonban augusztus utolsó két hetében és szeptember első hetében várható.

Kellemetlenek a tünetek, de van megoldás

Az allergiás rhinitis következményként jelentkezhet alvászavar, általános vagy mentális fáradtság, szorongás és fokozott depresszióhajlam. Hatással van az életminőségre, a munkára, a tanulásra,

Tipp!

A nem gyógyszeres kezelés nagyon fontos eleme a sóoldatos orr átmosás és öblögetés. Erre már különböző segédeszközök léteznek, melyeket bármelyik patikában be lehet szerezni.

a sportteljesítményre. Romlik az ízérvékelés és a szaglás is, és mindezeket túl szövödményként kialakulhat asztma, orrpolyposis, középfül-, orr- vagy arcüreggyulladás is.

A szénanátha terápiájának legfontosabb eleme az allergén kiiktatása. Amennyiben ez nem kivitelezhető, gyógyszeres, illetve nem gyógyszeres kezelést, esetleg immunterápiát lehet alkalmazni. Enyhe esetekben vény nélkül kapható nazális vagy orális antihisztamin használata is elég. Azonban ha a tünetek nem csökkennek, mindenképp forduljunk orvoshoz, és járjunk a végére, pontosan mi is váltja ki őket.

dr. Zahorán Éva
szakgyógyász

HIRDETÉS

Vigyázat! Parlagfű!



ALLIX-Forte

KAPSZULA A LÉGÚT EGÉSZSÉGÉÉRT

Pharmaforte

-20%*

Az **ALLIX-Forte** növényi hatóanyagai a **felső légút egészségének**, cink- és vitamin-tartalma az immunrendszer normál működésének támogatására. Kedvező hatásúak

- a légúti nyálkahártyák egészségére, a **torok és orrüreg tisztaságára**,
- a **könnyű és tiszta légzés fenntartására**,
- az **immunrendszer normál működésére** pollenáradat idején.

Torma, fokhagyma, gyömbér, görögszéna, citrus és zöldtea kivonatai cink, hisztidin, C- és D3-vitaminokkal

60 db kapszula / doboz

*Akciós ajánlott ára: kb. 2150Ft

Hazai gyártású termék

Kapható étrend-kiegészítőként gyógyszertárakban és bioboltokban,
Telefonon: 06-30-2100-155, interneten www.pharmaforte.hu

Akció: -20% október végéig.

Erre figyeljen, ha vízpartra megy

Rákkeltők a napvédő szerek?

Szennyezettek természetes vizeink?

Mi igaz ezekből az állításokból?

Röviden: semmi. A részletesebb válaszáért olvassa el cikkünket.

A napvédő szerekről számos mítosz kering attól kezdve, hogy rákkeltőek, addig, hogy aki barna bőrű, annak nem kell használni. Pontról-pontra végigmentünk ezeken a mítoszokon és megcáfoltuk őket.

1 A napvédő szerek rákot okoznak.

Nem létezik olyan tudományos igényességgel, nagy mintán végzett, ellenőrzött kutatás, amely alátámasztaná ezt az állítást. Ezzel szemben számos bizonyíték van arra, hogy a túlzott napozás bőrrákot okoz. Ha valakit ez mégsem győzne meg, annak azt ajánljuk, használjon cink-oxidot vagy titánium-dioxidot tartalmazó naptejet, hiszen ezek nem szívódnak fel a bőrben.

2 Barna bőröm van, nekem nincs szükségem napvédő szerre.

A barna bőr éppen úgy ki van téve a nap sugarainak, mint a világosabb, csak kevésbé látszik rakta a károsodás. A bőrsejtek azzal válaszolnak az UV-sugárzásra, hogy több pigmentet termelnek (ettől látszik sötétebbnek a bőrünk, amikor leburnulunk). Barna bőrön ezt nehezebb észrevenni, de ugyanúgy megtörténik. Az természetesen igaz, hogy sötétebb bőr esetében alacsonyabb faktorszámú napvédő szerre van szükség.

3 A napvédő szerem vízálló, úgyhogy elég, ha egyszer bekenem magam vele.

Az alapszabály az, hogy fél órával azelőtt kenjük be magunkat a napolajjal vagy naptejjel, hogy kimennénk a napra. Tudni kell azt is, hogy az úszás vagy az izzadás rontja a hatékonyságát, ezért érdemes kétóránként bekenni magunkat, sőt akár óránként is megismételhetjük a műveletet.

4 SPF50-es napvédő szert használok, azt nem kell olyan sokszor felkenni.

A faktorszám azt mutatja meg, mennyi időt tölthetünk a napon leégés nélkül.

Az SPF50-es készítmény ugyanúgy elveszíti hatásosságát két óra után, mint a többi.

5 Az alapozóban van SPF, nincs szükségem más védelemre.

Az alapozóban valószínűleg nincs annyi hatóanyag, amennyi valódi védelmet jelenthetne, másrésztől nem jut belőle az összes olyan bőrfelületre, ami ki van téve a napnak. Fontos tisztában lenni azzal is, hogy a hidratáló krémek – bár saját feladatukat ellátták – napvédelmet általában nem biztosítanak.

6 Nincs szükség napvédő szerre, ha felhős az ég.

Ez nem igaz, sőt ilyenkor az is elképzelhető, hogy még a szokásosnál is több UV-sugárzás éri a bőrünket. Ilyenkor se feledkezzünk meg a védekezésről.

Érdemes szemünk védelmére, is gondolni: egy jó minőségű szemüveg nem kidobott pénz. Az optikus segíteni fog a megfelelő darab kiválasztásában.

TUDTA?

A hazai vizek aktuális állapotának utánanézhetsz az antsz.hu portálon. A strandokat a Magyar Fürdőszövetség is minősíti, az információ elérhető a furdoszovetseg.hu weboldalon, ahol azt is megnézheti, milyen kritériumokat vizsgálnak a minősítés kiadásakor.

És mi van a vízzel?

Sokan félnék Magyarországon belemenni – vagy főleg a gyerekeket beleengedni – a természetes vizekbe. Pedig nincs rá okuk. Több vizsgálat tanúsítja, hogy a vízminőség nemcsak jó, hanem kitűnő.

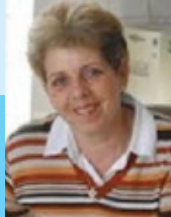
Az Európai Bizottság és az Európai Környezetvédelmi Ügynökség 2014-es szezonban végzett egy nagy kutatást ebben a témakörben, és kiderült, hogy a több mint 21 ezer vizsgált fürdőhely 95 százaléka eleget tesz a minimális vízminőségi előírásoknak, 83 százalékuk pedig még a kitűnő minősítést is elérte.


A Magyarországi helyzet hasonló, és jóval frissebb adatok is a rendelkezésünkre állnak. 2019 májusában a hazai természetes fürdőhelyek zöme kiváló minősítést kapott. Az összesítés szerint a 2018-ban üzemelő mintegy 250 fürdőhelyről pozitív a kép: a kicsivel több mint 230 természetes fürdővíz 79 százaléka kiváló, 13 százaléka jó, 5 százaléka tűrhető minősítést kapott.

Ettől függetlenül van néhány tanács, amit mindenkinek érdemes betartania.

- 1 Úszás után, étkezés előtt mosson kezét szappannal. A homok is lehet fertőző, amiben esetleg a gyerekekkel játszott.
- 2 Ne nyelje le a vizet úszás közben.
- 3 Ha nyílt sebe van, ne menjen a vízbe.
- 4 Amikor hazaér, zuhanyozzon le.
- 5 Ha gyengéne éri magát, vagy rossz a közérzete, jobb, ha még a tünetek jelentkezése előtt orvoshoz fordul.


Vámos Éva





INFORMÁCIÓS VIDEÓ

Dr. Sebő Zsuzsanna
gyermekgyógyász,
homeopata természetes megoldást
ajánl leégés ellen.



Napra-nap természetesen!

Szeretjük a nyarat és a napsütést... úgy általában,
de nem feledkezhetünk el arról, hogy veszélyei is lehetnek.
Három alapszabályt sosem késő hangsúlyozni:
kerüljük a napot, amikor az a legerősebb,
vagyis délidőben, használjunk napvédő készítményeket,
öltözzünk fel praktikusán, mindig legyen nálunk
napszemüveg, kalap vagy sapka.

Mit tegyünk, ha elaludtunk a strandon vagy éppen a tűző napon biciklizve nem vettük észre, hogy a sugárzás mennyire erős? Egyszerűen: ha este régebben lágyabbok lettünk... Dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász azt mondja, a napfénynek sok kedvező élettani hatása van, a túlzott napozás hatására azonban az érintett területen bőrgyulladás alakulhat ki, amely nemcsak bőrpírral, hanem fájdalmas, égő érzéssel, súlyosabb esetben hólyagok képződésével is jár.

A leégés tulajdonképpen a bőr külső rétegeinek, a felhámnak és az irhának a ki-vörösödése és begyulladás a túlzott mértékű napfény hatására. Megkülönböztetünk enyhe, némi bőrpírral járó, valamint közepes, apró hólyagok formájában jelentkező leégést. Súlyos leégéskor a bőr sötét liláspirossá válik, és a fájdalmas tüneteket hidegrázás és láz is súlyosbítja. A leégett bőrfelületet nem javasolt zsíros vagy olajos krémekkel, testápolókkal bekenni közvetlenül napozás után. Ezek a szerek ugyanis eltömítik a pórusokat. A szappan és más erős kémhatású mosakodószer használata szintén nem ajánlott, mert irritálhatja a bőrt.

A napégés után a legfontosabb, hogy a sérült bőrt megfelelően hűtsük le és igyunk nagyon sok folyadékot. Általánosan elmondható, hogy a napégés kezelésére a nagy víztartalmú, kevésbé zsíros készítmények a legjobbak. A felszakadó hólyagokat fertőtlenítő, hámosító készítményekkel kell kezelni. A nagyfokú napégés bőrtüneteit gyakran kísérheti rossz közérzet, láz, hányinger és hányás, ilyen esetben a tünetek kezeléséhez orvosi segítség szükséges.

Köztudott, hogy a napsütés elengedhetetlen az élthez. Egyebek mellett javítja kedélyállapotunkat, segíti napi ritmusunk kialakulását, lehetővé teszi bőrünkben a D-vitamin előállítását, ami fontos a kalcium beépüléséhez a csontokba. A napfény hiánya csonttritkuláshoz és depressziós állapothoz vezethet D-vitamin utánpótlás nélkül.

Kendőzetlenül

Az enyhébb napégés kezelésére számos növényi készítményt is használhatunk. Az aloe vera régóta használt szer az égési sérülések gyógyításában. Az aloe gélje antibakteriális hatású, amely az immunrendszert stimulálva elősegíti a hámréteg gyógyulását. A kamilla leginkább gyulladáscsökkentő hatásáról ismert. Virágából erős teát készítve borogatásként alkalmazhatjuk a leégett bőrfelületen. A körömvirág nemcsak gyulladáscsökkentő, hanem antibakteriális és gombaölő hatása révén számos esetben alkalmazható gyógynövény. A friss égési sérüléseket teával borogassuk, későbbi gyógyulását pedig segítheti a körömvirágkrém. A hűvös borogatás enyhíti a fájdalmakat. A levendula, a rozmaring és az eukaliptusz nyugtató hatása miatt szintén jó megoldás lehet a begyulladt bőrre. Ezeket az olajokat langyos fürdővízbe csepegtetve vagy aromaterápia formájában lehet használni; friss sérülésekre közvetlenül ne kenjük őket.

Dózsa-Kádár Dóra

Nyári bőrápolás



Érzékeny, könnyen
kipirosodó bőr
mindennapos ápolására
és túlzott napozás
után ajánlott



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

Titkok A HÁZASSÁGBAN



X korán reggel felkelt, tisztálkodott, megborotválkozott, felöltözött, majd bekapta a reggelijét, és munkába indult éppen úgy, mint minden hétköznap már hosszú évek óta. Csakhogy X-et már több mint egy éve elbocsátották a munkahelyéről, de ezt a tényt eltitkolta a felesége elől.

Napközben a városban másként, parkokban üldögélt, időnként megpróbált másik állást keresni, de nem járt sikerrel. Külön bankszámlája volt neki is, feleségének is, így korábbi csekély megtakarítását felélve hozta haza a „fizetését”. Miért tartotta titokban, hogy nincs munkája, miért hazudott a feleségének? Azért, mert félt. Attól félt, hogy a felesége többé nem fogja tisztelni, értéktelennek, semmirekellőnek fogja tartani, amiért kirúgták.

Mindenkinek vannak kisebb-nagyobb titkai, amelyek előbb-utóbb saját magára, párjára és kapcsolatukra is hatással vannak. Az elhallgatás pszichés

stresszt okoz, ami a legtöbb emberre negatív hatással van mind testi, mind lelki téren, függetlenül attól, hogy ezek a hatások aktuálisan tudatosulnak-e. A titok, az elhallgatás, a hazugság miatt a gondolatok újra és újra elterelődnek, szorongás, aggodalom, feszültség uralkodik el a titokhordozón. Általában ez előbb-utóbb feltűnik a házastársnak is, aki – miután az esetek többségében nem kap valódi választ – gyanakodni kezd, hogy a párja elhallgat előle valamit. Csökken a házastárs iránti bizalom, emiatt a felek közé nehéz csönd telepszik, egyre távolabb kerülnek egymástól, a kapcsolat minősége megromlik.

A házastárs elől elrejtett titkok legnagyobb része szexuális természetű, és általában valamilyen hűtlenséget takar. Ám, mint láttuk, az állás elvesztése, egy bűncselekmény elkövetése, játékszenvedély, drogprobléma, egy nagy veszteséget okozó rossz befektetés éppen úgy titokká válhat, mint a házastárs megcsalása. A titkot rejtgető emberek legtöbbször előbb fél felfedni titkát, ám éppen a félelem miatt sokan döntenek végül mégis az őszinteség mellett. A félelem előbb-utóbb felzabálja a lelket.

„Legjobb az egyenes út!” – tartja a mondás, ami esetünkben azt jelenti, hogy legyünk őszinték a házastársunkkal, amennyire az lehetséges. Sajnos,

azonban nem mindig lehetséges, vagy pontosabban nem mindig ilyen egyszerű! Nagyobb valószínűséggel tárjuk fel féltett titkainkat a párunk előtt, ha arra számíthatunk, hogy belátó, megértő és elfogadó lesz. Ha azonban okkal vagy ok nélkül attól tartunk, hogy negatívan fog reagálni, netán vissza fog élni az információval, ezerszer is meggondoljuk, hogy őszinték legyünk-e. Az pedig, hogy mire „számítunk”, mitől „tartunk” nagyban függ attól, hogy milyen gondolkodási torzítások jellemeznek bennünket: önfelmentő magyarázatokban, az okok másban és máshol keresésében elég jók tudunk lenni.

A házasságban is megillet bennünket a privát szféra joga, így nem kell minden érzésünkről, gondolatunkról és tettünkről beszámolni. Ám van két szabály, amit minden körülmények között figyelembe kell vennünk, ha azon gondolkodunk, hogy feltárjuk-e titkunkat a párunk előtt. Az egyik szabály, hogy tegyük fel a kérdést magunknak: hogyan reagálnánk fordított esetben, ha a párunk elmondana egy, a mienkkel azonos titkot? A másik szabály, hogy mérlegeljünk, a házastársunk hogyan döntene a házasságunkról, ha az információ birtokában lenne? Az őszinteség, a nyíltság hosszabb távon általában megterül.

Fábián Tamás
pszichológus

A MŰVÉSZET sok mindent megőriz A VILÁGBÓL

ST. MARTIN zeneszerző, zenész, előadóművész, szaxofon- és pánsípművész. 26 megjelent önálló nagylemeze alapján a magyar instrumentális zene első számú előadója. De nemcsak zenéjével, hanem fotóival, verseivel és olajfestményeivel is bemutat egy olyan belső világot, ami csak rá jellemző; letisztult és különleges. Nevéhez fűződik négy verseskötet, egy fotóalbum és számtalan fotókiállítás saját képeiből. Kiemelkedő zenei pályafutása, valamint széles körű kreatív és jótékonyági tevékenysége elismeréseként 2014-ben a magyar állam által adományozható legmagasabb, a Magyar Érdemrend Lovagkeresztjé kitüntetésben részesült. Szakmai elismerésként a Magyar Rádió eMeRTone díját kapta meg az év hangszeres szólistája kategóriában.



• **Nem soroltam fel az összes elismerést, amit kaptál, mert akkor nem is lenne hely több kérdésnek és válasznak sem. Hogy viseled a sikert?**

• A siker visszajelzés, ha valamit jól csinállok, motivál, inspirál. A világ hét legjobb szaxofonosát hívták meg Malajziába, az egyik én voltam. Ha a közönség is azt mondja, hogy St. Martin koncertjére újra el kell jönni jövőre is – ez az igazi nagy elismerés.

• **Hogyan kezdődött az egész? Mikor ismerted fel, hogy neked dolgod van a fúvós hangszerrel?**

• Nem felejttem el a pillanatot, amikor 5 éves lehettem, hallottam egy fúvós hangszeren egy számot és szabályosan beleborzongtam. Ott és akkor eldőlt a sorsom, elindultam a zene felé, akkor még nem tudtam megmagyarázni, hogy miért. Ma már tudom, hogy a zene varázsa és ereje képes szinte minden érzékszervünkre hatni. Az óvodában volt egy felmérés, szakemberek jöttek, és azt vizsgálták kinek van érzéke a muzsikához, zenéhez. Három gyermeket választottak ki, köztük engem. Felvételt nyertem a városi zeneiskolába. A tubát választottam. El lehet képzelni, milyen lehettem hat évesen egy „nagy, nyakba akasztós trombitával”. Az iskola igazgatója mosolyogva mondta: abba beleférsz, olyan hatalmas. De bírtam, és azt éreztem, hogy a rezgés bent van a szívben. A régi, zöld varázsszemes rádiót tekergettem, azon kestem a muzsikát. A mai napig féltve őrzöm, és hálás vagyok szüleimnek, tanárainak, mestereimnek. Azt mondom, valóra váltak az álmaim: muzsikálhatok, és a közönség szeretetét élvezhetem.

• **Valóban mesébe illő történet, de hogyan lépett tovább az ovi után, a Hódmezővásárhelyen általánosba járó fiú?**

• Nyilván rengeteg munka, tanulás van a siker mögött, mindig ott volt a cél és a motiváció, ami előre vitt. Édesapám harmonikázott, citerázott és énekelt, tehát a zene mindig benne volt a család életében. A világ egy nagy színpad, ezen a színpadon folyamatosan, rendszeresen szeretnék muzsikálni! – ezt már gyerekként eldöntöttem. Budapesten Benke Imre tanár úrhoz

iratkoztam be szaxofonképzésre. 18 évesen elvittek katonának, ahol zenészként szolgáltam, kiváló lehetőség volt arra, hogy nap-hosszat próbáljunk, gyakoroljak. Később a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem Jazz tanszakán tanultam.

• **A fotózás már 45 éve része az életednek, sőt számos elismerést kaptál ezen a területen is. 2017-ben tied volt a TIT Az év fotója, amit egy nemzetközi pályázat zsűrije ítélte oda, de beválogatták a képeidet Romániától Svájc-on át San Marinóig sok kiállításra.**

• A művészetek összeérnek bennem. Ugyanazt szeretném elmondani, hol zenében, hol képekben, hol versekben – mikor melyik mondanivalónak, melyik kifejezőmód felel meg legjobban. A művészet számomra sok mindent megőriz a világból, ami elveszni látszik. Alkotni izgalmas, mert benne van a szenvedély, mögötte van a személyiség, a lélek, és mindig látszik illetve hallatszik a produktum.

• **A magánéleted is harmóniában van, igazán szerencsés vagy.**

• Amikor két ember élete ráhajlik egymásra, én azt nevezem harmóniának. Ildikóval középiskola óta vagyunk együtt, egy diák-szerelem bizonyult tartósnak az elmúlt 35 évben. Az élet minden területére, így a házasságra is igaz, hogy ha nem teszel bele elég időt, energiát, odafigyelést, akkor nem kapsz vissza belőle semmit. Márpedig csak akkor érdemes csinálni, ha örömet tudunk belevinni, és örömet lelünk benne. Nincs recept, van ebben neveltetés, szülői példa. Számunkra a humor mint antidepresszáns elengedhetetlen, és ott van természetesen a figyelem, bizalom, őszinteség és a romantika. Mind a mai napig próbálunk szárnyakat adni a másíknak. Legjobb tükör nekünk a Funk, Szentmártoni Norman. Már 34 éves, Budapesten az Operettszínházban játszik, és újra képi magát: most vették fel a Széchenyi Egyetemre, ahol sport- és rekreációs szervezést tanul.

Vincze Kinga

Evolúciós okok miatt nehéz fogyni?

Aki próbált már diétázni, tudja, milyen nehéz. Végre megszabadulunk pár kilótól, pár napig nem figyelünk oda, és már vissza is jött.

Miért van ez így? Valójában az a kérdés, miért nem segít szervezetünk egy olyan folyamatot, ami neki is abszolút hasznos lenne?

A legújabb kutatások szerint a jelenségnek evolúciós magyarázata van. Szervezetünkben létezik ugyanis egy RAGE nevű fehérje (a New Yorki Egyetem tudósainak elnevezése), aminek az a feladata, hogy tárolja a zsírt a szervezetünkben. Az őseimnek nem jutott mindig élelem, és a szűkös időket az élte túl nagyobb eséllyel, aki magára tudott szedni valamennyi zsírt korábban. Ma már a legtöbb embernek – legalábbis a világ fejlettebb részein – nem kell szembenéznie az éhhalállal, a RAGE azonban továbbra is működik, és megakadályozza, hogy szervezetünk gyorsan lebontsa a zsírt. A diétát „éhezésként” fogja fel, ezért leállítja a zsírbontó mechanizmust. Az eredmény: a zsír felhalmozódik szervezetünkben – számol be cikkében a webmd.com.

Szabaduljunk meg a fehérjétől!

Vajon nem lehetne megszabadulni ettől a funkcióját veszített fehérjétől? A New Yorki Egyetem tudósai megpróbálták, és az eredményeik bizakodásra adnak okot. „Olyan egereket vizsgáltunk, amelyeknek a szervezetében nem volt RAGE. Magas zsírtartalmú étrendre fogtuk őket, és azt találtuk, hogy hiába fogyaszották el az ételeket, nem híztak meg. Eközben sem értelmi, sem szaporodási képességeik nem szenvedtek csorbát” – mondta a kísérletről szóló tanulmány szerzője, Dr. Ann Marie Schmidt, a New Yorki Egyetem tudósa.

Mivel a RAGE nem mindig aktív hétköznapi életünk során, a kutatók azt remélik, az emberi szervezetből is ki lehet iktatni.

1975 óta megháromszorozódott az elhízottak száma

Az étrend változása, a mozgáshiány és a genetika is szerepet játszik abban, hogy háromszorosára nőtt az elhízott felnőttek aránya világszerte 1975 óta – állapították meg norvég kutatók egy több mint százezer fős tanulmányban.

Az 1970-es évek közepén a felnőttek mintegy 4 százaléka volt elhízott, 2016-ra arányuk 13 százalékra emelkedett (a férfiak körében 11 százalék, a nőknél 15 százalék) az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint. Jelenleg mintegy kétmilliárd 18 év fölötti embernek, az összes felnőtt 39 százalékának a testtömegindexe 25 vagy annál több, közülük 700 millió klinikailag elhízott. Az elhízottak aránya a gyermekek esetében még jobban nőtt, az 1975-ös négy százalékról 18 százalékra 2016-ra. Az elhízottak – a 30 vagy annál magasabb testtömegindexű (BMI) – esetében nagy a szívroham, a stroke, a cukorbetegség és egyes daganatos betegségek kockázata. (MTI)

Schmidt szerint a lehetőség azért is kecsegtető, mert ez azt jelenti, hogy az elhízás okozta betegségek – cukorbetegség, rák, az érfalak megkeményedése, Alzheimer-kór – gyakoriságát is csökkenteni lehetne.

Nem ilyen egyszerű a kérdés

Dr. Michael Wood, a Harper Medical Center orvosi igazgatója szerint a RAGE nem az egyetlen faktor, ami szerepet játszik az elhízásban. Nagyon komplikált problémáról beszélünk, amit a kutatást végző kollégái túlzottan leegyszerűsítettek.

„Nem létezik egy ilyen mágikus gomb, mit csak meg kell nyomni, és máris karcsúak leszünk. Annak, aki fogyni akar, életmódot kell váltania, még akkor is, ha súlycsökkentő plasztikai műtéten esett át. A legnagyobb változást attól lehet várni, ha valaki kevesebb kalóriát vesz magához, és mellette rendszeresen mozog. Azt is tudatosítani kell, hogy a sport nem a fogyókúra része, hanem egy egészséges szokás” – tette hozzá.

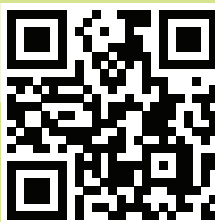
Vámos Éva



INFORMÁCIÓS VIDEO

Dr. Audikovszky Mária

belgyógyász, obezitológus elmondja, mi a sikeres fogyókúra titka.



HIRDETÉS

**A VILÁG
LEGNÉPSZERŰBB
LÉPCSŐLIFTJEI**

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



AJÓ, a ROSSZ és a SZÉNHIDRÁT

A szénhidrátok a növények által termelt, szén-, oxigén- és hidrogéntartalmú szerves vegyületek,

a szervezetünk számára szükséges erőforrások legalább felét ezek adják.

Egyáltalán nem mindegy azonban, milyen formában fogyasztjuk őket.

Elfogadott vélemény, hogy a szervezetünknek szükséges kalóriák mintegy felének különböző szénhidrátokból kell származnia, eközben ismert az is, hogy túlzásba vitt fogyasztásuk többek között elhízást és 2-es típusú cukorbetegséget okozhat. Sokan ezért úgy gondolják, a lehető legkevesebb szénhidrátot kell fogyasztaniuk. Fontos azonban tudni, hogy

szénhidrát és szénhidrát között is van különbség, vagyis egyáltalán nem mindegy, milyen formában kerülnek szervezetünkbe.

A fentieket végiggondolva a népszerű és nagy múltú, USA-beli egészségügyi portál nemrég alapos cikket szentelt annak a kérdésnek, melyek az úgynevezett „jó” és „rossz” szénhidrátok. Íme az eredmény:

JÓ SZÉNHIDRÁTFORRÁSOK:

- **Bármelyik zöldség.** Szakemberek szerint legjobb, ha mindennap más-más zöldségeket eszünk.
- **Feldolgozatlan gyümölcsök** – például alma, körte, eper, barack stb.
- **Hüvelyesek** – lencse, bab, borsó stb.
- **Diófélék** – mandula, dió, mogyoró, földimogyoró stb.
- **Magok** – chia, tökmag, napraforgómag stb.
- **Teljes kiőrlésű gabonák** – zab, quinoa, barnarizs, durumbúza, tönkölybúza, árpa, köles, hajdina
- **Gumók:** burgonya, édesburgonya
- **Tészták, pékáruk**

ROSSZ SZÉNHIDRÁTFORRÁSOK:

- **Cukrozott üdítők** – például Coca Cola és más kólaféleségek, Fanta, Sprite, tonik stb.
- **Gyümölcslevek:** a gyümölcslevek anyagcserére gyakorolt hatása hasonló, mint a cukrozott italoké.
- **Fehér kenyér**
- **Sütemények, kekszek, rágsálnivalók** – ezek többnyire nagyon magas arányban tartalmaznak cukrot és finomított gabonafélét.
- **Fagylalt, jégkrém** – bár akadnak kivételek, ezek a termékek többnyire nagyon sok cukrot tartalmaznak.
- **Cukorka és csokoládé** – ha mindenképp csokoládéra vágyunk, válasszunk minőségi sötét csokoládét.
- **Hasábburgonya és burgonyachips.**

Pap György

HIRDETÉS



A SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT TERMÉKEK ÚJ GENERÁCIÓJA!

A D-life termékek galaktomannán tartalmuk miatt hosszán elnyújtott lassú felszívódást biztosítanak, fogyasztásukkor hosszabb ideig tapasztalunk teltségérzetet.

Továbbá 30%-al kevesebb szénhidrátot tartalmaznak, mint a hagyományos kenyér- és lisztfélék, fehérjetartalmuk pedig magas.

Kizárólag természetes anyagok felhasználásával, tartósítószer és cukor hozzáadása nélkül készül.

A D-life termékek fogyasztása egészségtudatosan élőknek, diétázóknak, gyermekeknek, sportolóknak és cukorbetegeknek egyaránt ajánlott.

VARGA FERI AJÁNLÁSÁVAL

„Cukorbetegként odafigyelek a táplálkozásomra. Fogytam 18 kg-ot, úgy, hogy finomakat ettem - eszem, és közben tökéletes marad avércukorszintem is. A D-life az én választásom.”



www.dlife.hu
webshop: teszta.dlife.hu

Strandolás, sportolás fülbajok nélkül

Kevés elkészeítőbb dolog van, mint a bedugult fül vagy a sajgó fülfájás a várva várt nyaralás alatt vagy után. Olajozással megelőzhetjük a kellemetlenségeket!

Ha a víz bent ragad

Pancsolás, úszás vagy egy vidám baráti labdázás közben a víz könnyen bekerül a fülünkbe, s az is gyakran előfordul, hogy bent is ragad. Ilyenkor aztán egyik-másik fülünkre nem hallunk, és ez a fülben rekedt víz, fellazítva a hallójárat bőrfelületét, szövődmények kialakulását is elősegítheti.

Ha a fülzsír ragad bent

A nyári meleg napok a fülünkben lévő verejték- és faggyúmirigyeket is intenzívebb munkára készítetik, amely következtében több fülzsír termelődik a fülünkben. Ha aztán ez nem tud kiürülni, fülzsírdugót képez és kész a halláscsökkenés, de a fülfájás és fülzúgás sem ritka következmény. A nyáron megnövekedett mennyiségű fülzsír nem gyakran okoz gondot, de ürítése intenzívebbé válik, s egy fürdős, úszós nap után könnyen eredményezhet fülfájós éjszakát. Ilyenkor ugyanis a fülzsír a víz hatására úgy megduzzadhat, hogy megtölti a hallójáratot, ahonnan aztán nem tud kijutni.

Ha gyulladás is kialakul

A hallójárat gyakori vizes környezete – a rendszeres úszók és a vízparti nyaralók esetében – vezethet az úgynevezett úszófül kialakulásához. Ilyenkor a fülben, a felázott bőrön átjutó kórokozók, hallójárat-gyulladást okoznak, erős fájdalommal, fülfollyással, halláscsökkenéssel és lázzal kísérve.

Hogyan szüntethetjük meg a bajt?

- Ha a fülzsírdugó, vagy fülben ragadt víz fájdalmat nem, „csak” halláscsökkenést okoz, megkísérrelhetjük az otthoni kezelést: előbb töröljük szárazra a fület, majd oldalra hajtva próbáljuk kicsorgatni belőle a vizet, vagy a tenyerünk fülre nyomásával és gyors elengedésével kicsúsztatni a fülzsírdugót.

- Ha fülfájásunk is lesz, használjunk fájdalomcsillapítót, és mindenképpen keressük fel az orvost. A nem szűnő halláscsökkenés esetében is szakember segítségét kell kérni.
- A fülzsírdugót vagy a fülben rekedt vizet az orvos könnyen eltávolítja.
- A hallójárat-gyulladást gyógyszeres gézcsikkal, cseppekkel kezelik.

Hogyan ússzuk meg a strandot fülproblémák nélkül?

Vannak bizonyos hajlamosító tényezők, amelyek érzékenyebbé tesznek a nyári fülproblémákra. Ilyen például, ha túl sok vagy túl kevés zsír termelődik a fülünkben. A szűk, vagy kacsaringós hallójárat is okozhat bajt.

Az intenzív fülzsírtermelés zsírdugó kialakulását indukálhatja, a nem megfelelő mennyiségű fülzsír pedig nem képes megakadályozni a kórokozók szervezetbe jutását, míg a szűk, kanyargós hallójáratból nehezen ürül a zsír.

Akiknél bármelyik előfordul, azoknak érdemes strandolás, úszás előtt fülvédő praktikákat alkalmazni, gyerekek esetében pedig különösen ajánlatos az odafigyelés. A hallójárat-gyulladásra fogékonyak csináltassanak fül dugót. A legfontosabb azonban a rendszeres olajozás, amely hatására a fülzsír folyósabbá válik, és nem alakul ki a fülzsírdugó. Ugyanez fülzsírtermelés esetén is segít. Strandolás, úszás előtt érdemes az erre a célra, kényelmes spray formájú (olíva)olajat használni, hiszen a hallójárat bőrét bevonó olaj gátolja a vízzel való közvetlen érintkezést, s így csökkenti a gyulladás kialakulásának esélyét.

Bitter Noémi

HIRDETÉS

VAXOL® Fül spray

A fülzsír termelődése természetes folyamat az öntisztuló hallójáratban. Fokozott termelődése, a gyakori tisztítási kísérlet fülzsírdugót okozhat.

HASZNÁLJON VAXOL FÜLSPRAYT!

GYÓGYSZERTÁRAKBAN KAPHATÓ!



Túlzott fülzsír termelődése esetén a fül dugó kezelésére, megelőzésére



Száraz hallójáratra, viszkető füle



Vizes sportokhoz, a hallójárat védelmére



Hallókészüléket és fejhallgatót viselőknél



Gyermekeknek már 1 éves kor felett ajánlott



Orvostechnikai eszköz

„A sokízületi gyulladás gyógyítható csakraterápiával?

Ha igen, mi a teendőm?

Milyen rendszerességgel kell kezelésre járni, és megtanulható-e az öngyógyítás?”



Válaszol:

Jáci Zoltán
gyógymasszőr,
Napfényes
Gyógyközpont

A reumatikus betegségek az európai lakosság 40-50%-át érintik, ennek egyik fajtája a sokízületi gyulladás. Elsődleges fontosságúnak kell tekinteni e téren a megelőzést. Fizikai szinten a legfontosabb a helytelen étrenden való változtatás. A betegség hátterében majdnem minden esetben az ízületek, izmok és kötőszövetek elszáradása áll, amit főleg a többlet-fehérjebevitel okoz. A gyulladás a szervezetnek a lerakódásokra adott válaszreakciója, ezért a legfontosabb teendő a fehérjebevitel csökkentése és a szervezet lúgosítása. Emellett fontos tudni, hogy a fehér cukor fogyasztása segíti a túlsúly kialakulását és akadályozza a húgysav kiürülését. Fontos a folyadékhiány megszüntetése, mert a dehidratáció is elősegíti az ízületek gyulladását. Nagyon jó

lúgosító hatású a szódadikarbóna-kúra és a barnarizzsel végzett kúra is. Alapvetően szükséges a széklet rendezése. Igen jótékony hatású a léböjt, fontos továbbá az allergiák feltérképezése, a góckutatás és a gerinc állapotának vizsgálata, mert ezen területek problémái is állhatnak a betegség hátterében.

Vitaminok tekintetében az E-, C-, D-, B₆-vitamin pótlása, nyomelemek esetén pedig a kalcium, magnézium, réz, cink, szelén bevitele lehet nagy segítség. Jótékony hatású a csalánteakúra a különféle hidroterápiák, masszázsok, reflexológiai kezelés, rendszeres könnyű mozgás és a homeopátiás szerek használata.

A csakrák a keleti gyógymódok szerint a test középvezetékében helyezkedő hét energetikai központ, a csakraterápia ezek helyes működését segíti elő.

A csontok és a mozgásszervi betegségek, így a reumatikus betegségek is az úgynevezett gyökércsakra területéhez tartoznak, ennek révén kötődünk leginkább a fizikai, természeti világhoz, így a kezelésében is nagy jelentősége van a természetes gyógymódoknak, mint például a geoterápia, a gyógyiszappal végzett borogatások. Különösen fontos a stresszoldás, főleg a gyökércsakrahoz tartozó lelki területek rendezése.

A szükséges kezelések és azok gyakorisága minden esetben egyénre szabottan jó, ha történik, ami egy előzetes pontos diagnózisra kell, hogy épüljön. Az egyénileg végzendő gyakorlatok, kúrák mindenki számára könnyűszerrel elsajátíthatók. Természetesen a gyógymódot a megfelelő szakemberekkel egyeztetve, azok vezetésével ajánlott végezni.

KVÍZ-
nyertes

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

Az ajándécsomagot Király Mária nyerte Hajdúböszörményből.

Kedves Olvasóink!

A Hangszita Kft.

által felajánlott ajándécsomagot nyerheti meg az, aki helyesen válaszol a kérdésekre.

A megfejtéseket

2019. augusztus 18-ig várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – AUGUSZTUS

- Miben nyújthat segítséget a fül dugó strandoláskor?
 - megelőzi a fülgyulladást
 - véd a napszúrástól
 - nem halljuk a szünyogokat
- Milyen problémát okozhat a fülbe kerülő víz?
 - gyomorfájást
 - hányingert
 - fülgyulladást
- Kik hajlamosak különösen a fülgyulladásra?
 - felnőtt férfiak
 - idős hölgyek
 - gyerekek



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

FERROCENTO®+

SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,
mikrokapszulás vastabletta

A Ferrocen[®]+ megfelel a hagyományos vasterápiára kis mértékben reagáló páciensek igényeinek.

- ✓ Íztelen és nincs kellemetlen utóíze
- ✓ Kiválóan emészthető, nem irritálja a gyomor- és bélnyálkahártyát

Adagolás:

Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom:

30 mg vas

Csomagolás:

30 tablettás buborékcsomagolás

JAVALLATOK

Vashiány miatt kezelt vérszegénységek vasterápiája:

- ✓ MEGNÖVEKEDETT VASIGÉNY (növekedési életszakasz, idős kor, aktív sportolás)
- ✓ CSÖKKENT VASBEVITEL VAGY -FELSZÍVÓDÁS (nem kiegyensúlyozott táplálkozás, vegetáriánus/vegán étrend, gyógyszerkölsönhatások)
- ✓ FOKOZOTT VÉRVESZTESÉG (erős menstruáció, vérzés, műtét utáni állapot)

KERESSE A PATIKÁKBAN!

Magyarországon forgalmazza:

Hungaropharma Zrt.
1438 Budapest, Pf.: 425.
(06-1) 327-6700
www.hungaropharma.hu

Patika Pack Kft.
1139 Budapest, Üteg u. 49.
(06-1) 450-0897, (06-80) 200-351
www.patikapack.hu


PharmaSuisse[®]
Laboratories

www.ferrocen[®].hu



OÉTI: 18857/2017

AZ ÉTRENDEKIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI
A VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!