

GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. MÁRCIUS

BŐRGYÓGYÁSZAT

**Tavaszi
napfény**

.....

INTERJÚ

**Vásáry André
énekes**

.....

PSZICHOLÓGIA

**Depresszió
szülés előtt
és után**

.....

MOZGÁS

**Tornázzon
otthon!**

.....

ÉLETMÓD

**Ezen a 6 dolgon
bukhat el
a figyelmünk**



Butik tavasz

ALLIX-FORTE TÉLEN IS EGÉSZSÉGESEN!

Hatányagai támogatják az orrüreg, a hörgők tisztaságát, segítik az immunrendszer hatékonyságát a téli megfázások idején. A készítmény összetevői légúti allergiák esetén is kedvező hatásúak.

Összetevők:

Fokhagyma-, torna-, gyömbér-, görögszéna-kivonatok, citrus flavonoid, hisztidin, cink, C- és D₃-vitamin



Hazai gyártású termék

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!

HATÉKONY FÉRFIVITAMIN! MAXIMUS KAPSZULA

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

Támogatja



- a szellemi, fizikai erőnlétét,
- a szervezetének vitalitását,
- a teljesítményét,
- a szexuális egészségét.



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

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

VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA!



Megjelent a Calcisol™ terméksalád, mely mellett, hogy komplex összetételt biztosít a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel. A szerves kalcium nagyon jól hasznosuló és könnyen emészthető forma, ami különösen fontos, mert a kor előrehaladtával a szervezet egyre kevésbé hatékonyan szívja fel a kalciumot. Nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést sem. Nem véletlen mondják, hogy a csontok szerves kalciumot érdemelnek!

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

A CSONTOK MULTIVITAMINJA

Az újonnan megjelent **CalciTrio Extra** filmtablettát méltán nevezik a csontok multivitaminjának. A csontok számára fontos vitaminok és ásványi anyagok széles skáláját tartalmazza. Ezeket az összetevőket aszerint válogatták össze, hogy különféle módokon támogassák a csontok egészségét. A kulcsfontosságú kalcium, D- és K₂-vitaminokon felül tartalmaz még pl. magnéziumot, cinket, mangánt, és C-vitamint is. A C-vitaminról kevesen tudják, hogy szerepe van az egészséges csontozat fenntartásában, mert a csontokat kollagénburok veszi körbe, és a **CalciTrio Extrában** levő C-vitamin segíti a kollagén képződését.



AJÁNLOTT BEVEZETŐ ÁRA:
1890 Ft / 30 db (63 Ft / db),
2690 Ft / 50 db (54 Ft / db).

Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

vitaking **MB** MAGYAR BRANDS 2019
www.vitaking.hu

MILK THISTLE EXTRACT

MEGSZABADULNI A MÉRGEKTŐL?
Nem, ez nem mese...

Kapható a gyógyszerárakban és a gyógynövényboltokban.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

EZER MÓD A MEGFÁZÁSRA, EGY A KILÁBALÁSRA



A mi lázcsillapítónk
Generációk óta



RICHTER GEDEON

www.kalmopyrin.hu

Kalmopyrin® 500 mg acetyl-szalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömöri út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Ösztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu, Document ID: KEDP/DADJKD, Lezárás dátuma: 2020. 02. 18.

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

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

Le a kalappal minden nagymama és nagyapapa előtt, aki időskorban elkezd szörfözni az interneten. Kétségtelenül sok előnye van: szórakoztató, képhe hozza az embert, és még arra is lehetőséget teremt, hogy kommunikáljon a távol lévő családtagokkal. De a netezésnek megvannak a veszélyei is, és sajnos ezzel is mindenkinek tisztában kell lennie. Az idősebbek sajnos

régóta célpontjai a csalóknak – lásd hírünket a 4. oldalon. Minden átverésre nem lehet felhívni a figyelmet, legfeljebb annyit lehet javasolni, hogy minden döntés előtt használják a józan eszüket, és mindig legyenek óvatosak – az sosem árt.

Életveszélyes szert KÍNÁLNAK AZ INTERNETEN

Olyan készítményt árulnak az internetek szív- és érrendszeri megbetegedések kezelésére, amelynek alkalmazása akár életveszélyes állapotot is okozhat – közölte a Magyar Kardiológusok Társasága. A készítmény reklámja téves kórélettani magyarázatot ad a magas vérnyomás kialakulásáról, és a készítménnyel kapcsolatban képtelenségeken alapuló hatásmódot közöl. A társaság felhívta a figyelmet: a reklámok arra biztatják a betegeket, hogy magas vérnyomásukat kizárólag a honlapjukon megrendelhető készítménnyel kezeljék, azaz hagyják el az orvos által előírt terápiát, ami akár életveszélyes állapotot is okozhat. A készítmény bevizsgálatlan, összetétele ismeretlen, különböző oldalakon eltérő növényi összetevőket tüntetnek fel. A társaság a kialakult helyzetet jelezte a szakhatóságnak, és arra kéri a betegeket, hogy internetes tartalmak alapján soha ne kezdjenek vagy hagyjanak abba terápiát házi orvosuk, kezelő orvosuk megkérdezése nélkül. (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

Címlapfotó: László Zoltán (Philip)

Illusztrációk: Freepik.com

Hirdetés:

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

Génszerkesztéssel állították meg a mellrákot



A melldagaganatok egyik legagresszívebb formájának, a tripla negatív mellrák sejteinek terjedését állították meg laboratóriumi kísérletekben a CRISPR nevű génszerkesztést használva. A Manchesteri Egyetem, a Glasgow-i Egyetem és a Sheffieldi Egyetem kutatócsoportja az úgynevezett tripla negatív mellrákot vizsgálta, ami nem reagál azokra a kezelésekre, amelyeket a daganat más altípusai ellen alkalmaznak. A rosszindulatú melldaganatok mintegy 15 százaléka tripla negatív, ez az altípus nagy valószínűséggel terjed át más szervekre, és nagyobb eséllyel újul ki a kezeléseket utáni első években. A CRISPR génszerkesztési technológiával a kutatócsoport eltávolította két fehérjét – a RUNX és a CBF béta – egyikét a rákos sejtekből. Bármelyiket is vágták ki a „genetikai ollóval”, a rák terjedése megállt, noha a CBF béta nevű fehérje kimetése úgy tűnt, nagyobb hatást fejt ki.

MEGDUPLÁZÓDOTT a házi segítségnyújtásban foglalkoztatottak száma

2010 óta megduplázódott, pontosan 114 százalékkal nőtt a házi segítségnyújtásban foglalkoztatottak száma Magyarországon. Mindez azt jelenti, hogy az elmúlt években a foglalkoztatottak száma 5764-ről 12 386-re emelkedett. Emellett 2010 óta több mint 23 százalékkal, 75 054-ről 92 422-re emelkedett az ellátottak létszáma is. Mivel a gondozók számának növekedése jóval nagyobb mértékű, mint az ellátottak számának növekedése, így több figyelem, több idő és több segítség jut minden rászorulóra, többféleképpen tud a gondozó részt venni a rászoruló mindennapjaiban. A nagyobb segítség pedig nagyobb biztonságot is jelent. Egy tavaly nyári reprezentatív közvélemény-kutatás szerint a megkérdezettek túlnyomó többsége, 74 százaléka úgy nyilatkozott, hogy a saját lakókörnyezetében való gyógyulást, tartózkodást támogatja. Ezért a legfontosabb az, hogy a segítségre szorulókat elsősorban saját megszokott környezetükben, otthonukban támogassuk.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Idős nőtény egerek reprodukciós képességét sikerült visszaállítani

A Queenslandi Egyetem kutatói az egerek ivóvizébe adagolt szer segítségével javították a szaporodáshoz már idős nőtények termékenységi rátáján – írta a ScienceDaily.com a Cell Reports című tudományos lapban megjelent tanulmányra hivatkozva. A kutatók egy beavatkozást nem igénylő, úgynevezett nem invazív kezelést fejlesztettek ki, mellyel fenntartható vagy helyrehozható a petesejtek száma és minősége, ami az idősebb nőknél a várandósság létrejöttének legnagyobb akadálya. Egyszerűbb nő készül gyerekvállalásra idősebb korban, Ausztráliában az IVF (vitro fertilizáció, vagyis külső, testen kívüli megtermékenyítés) kezeléseket részt vevő nők közül minden negyedik 40 év feletti, számukra jelenleg az egyetlen lehetőség az egészséges donor petesejt. A kutatócsoport eredményei azt sugallják, hogy egy szájon át adagolt szerrel, minden más beavatkozás nélkül lehetséges javítani a petesejtek minőségét, és helyre lehet állítani a nők termékenységét. A kutatók azonban hangsúlyozták, eredményeik még klinikai tesztekre várnak.

Újfajta antibiotikumot fedeztek fel

Az újonnan felfedezett corbomycin és a kevésbé ismert complestati korábban nem látott módon végez a baktériumokkal: blokkolja a baktérium sejtfalának működését. A felfedezés ígéretes megoldást nyújthat az antimikrobiális rezisztencia elleni harcban – írja a PhysOrg tudományos-ismeretterjesztő hírportál. A kutatók egereken demonstrálták, hogyan képesek ezek az új antibiotikumok blokkolni az olyan fertőzéseket, amelyeket a gyógyszereknek ellenálló Staphylococcus aureus baktériumcsoport okoz. Eredményeiket a Nature című lapban mutatták be. Beth Culp, a tanulmány vezető szerzője, a kanadai McMaster Egyetem kutatója kiemelte: az új megközelítés alkalmazható más antibiotikumok esetében is, és segíthet új, más mechanizmussal dolgozó felfedezésében. „A kutatás során találtunk egy teljesen új antibiotikumot, de azóta ugyanebben a családban több másikra is bukkantunk, melyek ugyanezen új mechanizmussal dolgoznak”.

VIGYÁZAT, csalók!

Olyan csalók jelentek meg Magyarországon, akik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) nevében telefonon kérnek pénzt jóhiszemű emberektől a koronavírusra hivatkozva – figyelmeztetett az Országos Rendőr-főkapitányság kommunikációs szolgálata. A hívások során egy gépnek tűnő hang a WHO nevében tájékoztatást ad az új betegségről, egyúttal felkínálja, hogy a készülék 1-es gombjának megnyomásával bizonyos összeg ellenében megrendelhető egy megfelelő védekezést nyújtó maszkot és fertőtlenítőszer tartalmazó csomag. A rendőrség felhívja a figyelmet arra, hogy a WHO sem telefonon, sem más formában nem árusít termékeket. Arra kéri továbbá az embereket, hogy csak hivatalos szervektől fogadjanak el tájékoztatást a koronavírusról.

VÁLTSON SZERVES KALCIUMRA csontjai meghálálják

A kalciumpótlás sokak számára elengedhetetlen. Mégis egyre többen aggódnak amiatt, hogy a kalcium lerakódik, és nem a megfelelő módon épül be. Valóban nem mindegy, milyen formában pótoljuk?

Az élet korai szakaszában nagyobb mennyiségű csont képződik, mint amennyi lebomlik. De az idő előrehaladtával a csontok bomlása gyorsabbá válik, mint az új csont képződése, és az idő múlásával a kalcium elfogyhat a csontból. A pótlás ilyenkor elengedhetetlen.

Miért fontos a szerves forma?

Minél korábban kezdünk odafigyelni csontjainkra, annál hatékonyabbak leszünk. Ám amikor kalciumot tartalmazó készítménnyel egészítjük ki étrendünket, nem a kalcium mennyiségét érdemes nézni, hanem a kalcium formáját, azaz hogy az adott készítmény jól hasznosuló, szerves kötésű formában tartalmazza-e a kalciumot. Mivel az emberi test szerves, szervesen kötött formában jól fel tudja venni az ásványi anyagokat is. Ilyen formában található az ásványi anyagok a gyümölcsökben és a zöldségekben is.

Fontos, hogy beépüljön, ne lerakódjon!

Mára már számos kísérlet és vizsgálat igazolja, hogy az ásványi anyagok és nyomelemek biohasznosulása a szerves

A patikákban kapható kalciumkészítmények nagy része kalcium-karbonátként tartalmazza a kalciumot. A kalcium-karbonát szervesen kötött vegyület, a köznyelvben vízkőként vagy krétaként ismert. Felszívódása függ a szervezet pH-értékétől, és néhány embernél gyomor-bélrendszeri tüneteket és székrekedést is okozhat.



formájú vegyületekből jellemzően magasabb, mint a szervesen kötött sók esetében. Az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) szakmai állásfoglalásaiban is megjelentek azok a következtetések, melyek egyes szerves kötésű vegyületformákat igazoltan jobb felszívódásúnak találtak, mint a szervesen kötött formákat.

Mivel a szerves formák hasznosulása jellemzően jobb, így alacsonyabb mennyiség bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás. Különösen fontos ez azért is, mert a kor előrehaladtával a szervezet egyre kevésbé hatékonyan szívja fel a kalciumot.

Egy megdöbbentő vizsgálat

Hogy milyen megdöbbentő is lehet a különbség a szerves és szervesen kötött formák hasznosulása között, jól mutatja egy a közelmúltban publikált tudományos kutatás. A vizsgálatban a magnézium különböző formáinak hasznosulását figyelték, és azt találták, hogy a szerves formában lévő (magnézium-citrát) hasznosul a legnagyobb mértékben. A vizsgálat viszont nem mutatott lényeges eltérést a placebo és a szervesen kötött magnézium hasznosulása között. Mit jelent ez?

Azt, hogy nem lehetett kimutatni a szervesen kötött magnézium értékelhető hasznosulását a szervezetben.*

Mire figyeljünk a választáskor?

Mivel a szerves formák lényegesen értékesebb, és ezért drágább alapanyagok, mint a szervesen kötött formák, sok termék esetében csak dúsításként alkalmazzák ezeket. Így a kalcium nagy része továbbra is szervesen kötött formában található a készítményben.

Mire figyeljünk vásárláskor? Arra, hogy az adott készítmény 100%-ban szerves formában tartalmazza a kalciumot.

A szerves kötésű kalcium-citrát:

- ✓ jól felszívódó és könnyen emészthető
- ✓ a kedvező biohasznosulásnak köszönhetően kisebb dózis bevitelével is elérhető ugyanaz a hatás
- ✓ felszívódása nem függ a szervezet pH-értékétől
- ✓ nem okoz gyomor-bélrendszeri tüneteket vagy székrekedést
- ✓ a citrát savanyítja a vizeletet, így nem tudnak kiválni a kalciumkövek

Emellett a szervezet kiegyensúlyozott kalciumháztartásához és csontanyagcseréjéhez fontos vitaminok a D₃- és K₂-vitamin, további fontos ásványi anyagok pedig a cink és a mangán.



Kapható a patikákban. Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: SDM Pharma&Food Kft., www.calcisol.hu

* Magnesium Research VOLUME 16, NUMÉRO 3, SEPTEMBER 2003 // Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study (p.183-91) Ann F Walker, Georgios Marakis, Samantha Christie, Martyn Byng

100 ÉVE SZÜLETETT id. dr. Béres József



1920. február 7-én született dr. Béres József, a legendás csepp megalkotója. Egyike azon magyaroknak, akik felfedezésükkel és évtizedek kemény és sokáig el nem ismert munkájával kiemelkedőt és páratlant alkottak. A feltaláló 1972-ben alkotta meg legendás cseppjeit, mely ma Magyarország vezető egészségvédő készítménye. A szocializmus időszakában újszerű nézeteiért kuruzslónak kiáltották ki, és számtalan nehézséget kellett leküzdenie, amíg találmánya a rendszerváltozást követően elismertséget szerezhetett. A cseppeket 2000-ben gyógyszerre minősítették, és 2013-ban az elsők között választották hungarikummá. Id. dr. Béres József 1997-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztí keresztjét, 2002-ben Magyarország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki. Életművét a Magyar Örökség részeként tartják számon, nevét intézmények, utcák, terek viselik, életútját könyvek, dokumentumfilmek, színdarabok, televíziós játék- és mozifilm is feldolgozta.

Nemzetközi kampány indul A RÁK MEGELŐZÉSÉÉRT

Nemzetközi kampányt indít „Ez vagyok, és ezt teszem” címmel a Magyar Rákellenes Liga, hogy felhívja a figyelmet a betegség megelőzésének fontosságára és a rákbetegek megsegítésére. A kampány során többek között embereket állítanak meg az utcán, önkormányzatnál, bevásárlóközpontban, és megkérdezik tőlük, hogy mit tesznek a rák

ellen, tájékoztató anyaggal látják el őket, valamint üzeneteiket felteszik a közösségi médiára. A ligával összefogó Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete plázákban oszt szét tájékoztató anyagokat a daganatos betegségek prevenciójáról és leggyakoribb tüneteiről. Az orvostanhallgatók tudását pedig egy pszichoonkológia témájú szakmai előadással tervezik bővíteni. A közleményben felhívták a figyelmet, hogy az alkoholfogyasztás mellőzése, a túlzott szoláriumozás kerülése, a dohányzás abbahagyása, az egészséges étrend, a rendszeres mozgás csökkenti a rákbetegség kialakulásának kockázatát.

A BOLDOG PARTNER a demencia megelőzésében is SEGÍT

Az optimista, boldog ember társa egészségének is használ; ahogy együtt öregsznek, az Alzheimer-kór és a demencia jelentős kockázati tényezőit tarthatják távol maguktól – állapították meg a Michigani Állami Egyetem kutatói egy nagy létszámú, hosszú távú kutatásban. „Rendeteg időt töltünk a párunkkal. Biztathat arra, hogy sportoljunk, együnk egészségesebben, figyelmeztethet, hogy vegyük be a gyógyszert. Ha derülátó, egészséges emberrel élünk, hasonlóvá válhatunk: így valóban tovább élünk és megelőzhetjük a mentális betegségeket” – mondta el a medicalxpress.com portálnak William Chopik, az egyetem pszichológiai professzora, a tanulmány társszerzője. A Journal of Personality című szaklapban ismertetett vizsgálatban csaknem 4500 heteroszexuális párt követtek legfeljebb nyolc éven át egy nagyobb tanulmány keretében, mely az egészség és a nyugdíjas kor összefüggéseit elemezte.

OGYÉI:

az egyedi azonosítóval még biztonságosabb lett a gyógyszerellátás

A tavaly február 9-én életbe lépett európai uniós rendelkezést a magyar gyógyszerpiaci szereplők teljesítették, és apróbb adminisztrációs hibákon kívül a rendszer megfelelően működik. Ezek az adminisztrációs hibák inkább informatikai jellegűek voltak, a gyógyszerek lakossághoz való eljutását nem befolyásolták – közölte Szentiványi Mátyás, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) főigazgatója. Hamis gyógyszer eddig a zárt láncú értékesítésben nem volt, de a kötelező szerializáció, tehát az egyedi gyógyszer-azonosító kód és manipulálás elleni eszköz bevezetése óta a rendszer egyfajta stabilizációs időszakban van. Szentiványi Mátyás szerint szükség van erre az időszakra, hiszen heti hétmillió tranzakció zajlik a gyógyszertárakban, ezek 99,8 százalékban sikeresek voltak. A cél, hogy a 0,2 százalékos hibaarány tovább csökkenjen, 0,05 százalékra.

MERT CSONTJAINK
SZERVES KALCIUMOT
ÉRDEMELENEK.



„Annyi éves vagyok,
amennyinek érzem magam!”

CALCISOL™

100% SZERVES KALCIUMMAL

A Calcisol™ termékcsalád mellett, hogy komplex összetételt biztosít a csontok számára, a kalciumot 100%-ban szerves formában tartalmazza, ellentétben számos más készítménnyel, melyek szerves kalcium-karbonátot tartalmaznak. A szerves kalcium jól felszívódó, könnyen emészthető, felszívódása nem függ a szervezet PH értékétől, és nem okoz gyomorbélrendszeri tüneteket vagy székrekedést. Kapható a patikákban és a webáruházakban.

5 AZ 1-BEN KOMPLEX ÖSSZETÉTEL



100% SZERVES KALCIUM 2000NE D3 MIKROKAPSZULÁZOTT K2 SZERVES CINK MANGÁN

www.calcisol.hu

A Calcisol 5féle hatóanyaga (kalcium, D3- és K2-vitamin, cink és mangán) hozzájárul a csontozat megfelelő szerkezetének fenntartásához. Étrend-kiegészítő. Nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazza: SDM Pharma & Food Kft.

Hévíz a top tizenöt legkedveltebb európai úti cél egyike

A január 15. és február 5. közötti European Best Destination 2020 címért folyó versengés során több mint 600 ezer szavazat érkezett; az előzetesen javasolt húsz legkedveltebb úti célra lehetett voksolni. A küzdelemben Hévíz a legjobb tizenöt között zárt, Prágát és Madridot is megelőzve a 12. helyet érte el. A verseny kilencéves történetében Hévíz kapta a termálfürdővel rendelkező városok közül a legtöbb szavazatot. A megmérettetés során – a hazai voksokon túl – sok szavazat érkezett német, angol, norvég, osztrák, orosz és ázsiai utazóktól. A több mint 300 turisztikai szervezet és az Európai Bizottság által létrehozott EDEN hálózat által indított verseny eredményeként Hévíz 2020-ban Európa egészségfővárosa (European capital of well-being) címmel büszkélkedhet. A verseny szervezőinek honlapján egész évben kiemelten ajánlott úti célként szerepel a város, ez pedig 6 millió honlaplátogatót és 90 ezer Facebook-követőt jelent.



Összefüggés a biológiai óra zavarára és a 2-es típusú diabétesz között



Svájci tudósok bizonyították az összefüggést a hasnyálmirigy sejtjeiben lévő biológiai óra zavarára és a 2-es típusú diabétesz között – írta a eurekalert.org. A szervezet szinte minden sejtjében van molekuláris „óra”, hogy a nappalok és éjszakák váltakozásának 24 órás ciklusához igazítsa, és szabályozza az anyagcsere működését. Egyre több a bizonyíték arra, hogy a belső óra zavarai, amelyek a gyakori időzónaváltásokból, a rendszertelen munkaidőből vagy az öregedésből származnak, jelentősen befolyásolják az anyagcsere-betegségek, köztük a 2-es típusú diabétesz kialakulását. Ezek a zavarok akadályozhatják a hasnyálmirigy Langerhans-szigeteiben található sejtek hormontermelő működését. Ezek a sejtek választják ki a vércukor szabályozásában szerepet játszó inzulint és glukagont. A nobiletin nevű, citromhéjból kivont vegyület segítségével a kutatóknak sikerült „kijavítaniuk” az elromlott biológiai órát és részben helyreállítani a szigetsejt működését.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

Nyilvános konzultáció indul az európai rákellenes tervről

Ursula von der Leyen, az Európai Bizottság elnöke az Európai Parlamentben tartott rákellenes konferencián azt mondta, hogy a rákos megbetegedések ellen tagállami és európai szinten is fel kell lépni, és ehhez szükség van egy európai rákellenes terv kidolgozására. A terv alapja a nyilvános konzultáció lesz, ami elengedhetetlen a legfontosabb területek és a jövőbeni fellépések azonosításához. Az európai rákellenes terv, amelyet még az év vége előtt bemutatnak, a betegség minden fontos szakasza kapcsán javasol majd intézkedéseket. A terv alapjául szolgáló konzultáció 12 hétig fog tartani. 2020 júliusáig az Európai Bizottság több találkozón is megvitatja a terv egyes elemeit a tagállamokkal, valamint egyeztetéseket tartanak az érdekeltek egyes csoportjaival.

A vérellátó működteti a szervdonációs tiltakozások regiszterét

Februártól az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSZ) működteti a Nemzeti Szerv- és Szövetdonációs Tiltakozások Regiszterét, amit eddig a Nemzeti Népegészségügyi Központ kezelt Országos Transzplantációs Nyilvántartás néven – közölte Mihály Sándor, a szolgálat transzplantációs igazgatója. A regiszterben a szerv- és szövetdonációval kapcsolatos egyéni tiltakozásokat tartják nyilván, ebben minden szerv- és szövetkivétel előtt kötelező ellenőrizni, hogy az elhunyt szerepel-e a tiltakozók között. Írásos tiltakozó nyilatkozat hiányában az elhunyt beleegyezését kell vélelmezni. A jogszabály módosítása biztosítja, hogy magyar állampolgár külföldön bekövetkező halála esetén is legyen lehetőség a tiltakozó regiszter lekérdezésére.

A fürdőgyógyászati ellátások támogatása 2020-ban

Jogi meghatározása szerint a fürdőgyógyászati ellátás a rehabilitációs ellátások közé tartozik, többek között krónikus reumatológiai, ortopédiai és neurológiai kezeléseknél alkalmazzák. Egyes ellátások árához társadalombiztosítási (tb) támogatás jár. Cikkünkben megtudhatja, pontosan melyek ezek az ellátások, és hogyan igényelhetők.

A jelenlegi törvényi szabályozás kilencféle tb-támogatott fürdőgyógyászati ellátást sorol fel. Ezek a következők: gyógyvizet gyógymedence (köztük a hévízi tófürdő is), a gyógyvizet kádfürdő és az iszappakolás. Szintén ebbe a körbe tartozik a súlyfürdő, a szénsavas fürdő és az orvosi gyögmasszázs; továbbá a víz alatti vízszugármasszázs, a víz alatti csoportos gyógytorna és a komplex fürdőgyógyászati ellátás. A fentiekben kívül támogatás kérhető még a 18 éves kor alattiak csoportos gyógyújsására, illetve a szén-dioxid gyógygázfürdő (vagyis az úgynevezett mofetta) igénybevételére.

Az érintettek naprakész tájékoztatására a gyógyászati ellátást nyújtó szolgáltatókat, illetve a körükben bekövetkezett változásokat a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) közléses honlapján (neak.gov.hu), itt lehet utánanézni a friss információknak.

Fontos tudnivaló, hogy a gyógyászati ellátásokért fizetendő térítési díj összege eltérő lehet. Ennek oka, hogy a fürdőszolgáltatásban a szabad ármegállapítás elve érvényesül. A társadalombiztosítási támogatás az úgynevezett közfinanszírozás alapját képező árhoz igazodik, ettől azonban a szolgáltatók eltérhetnek.

Miként vehető igénybe a tb-támogatás?

A szabályozás szerint ehhez több feltételnek együttesen kell teljesülnie. Először is: csak olyan gyógyászati ellátás árához jár támogatás, amelyet a vonatkozó jogszabály meghatároz. Szükséges még, hogy az erre jogosult szakorvos a jogszabályokban foglalt szabályokat betartva, vényen rendelje az adott gyógyászati ellátást. (Csak egy példa: magánrendelésen még a szakorvos sem rendelhet társadalombiztosítási támogatással kiszolgált gyógyfürdőkezelést.) Végül pedig a páciensnek olyan szolgáltatónál kell igénybe vennie az ellátást, amely az egészségbiztosítóval szerződést kötött a támogatott gyógyászati ellátás nyújtására.

Papp György

HIRDETÉS



FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HELYETT GYÓGYKÚRA A HAJDÚSZOBOSZLÓI GYÓGYFÜRDŐBEN!

Akinek mozgásszervi panasa van, érdemes tudnia, hogy érvényes biztosítási kártyával évente két alkalommal veheti igénybe az egészségbiztosítás által támogatott gyógyfürdő kúrát. Egy kúra napi 4 féle gyógykezelést tartalmazhat, maximum 15 alkalommal.

A Hajdúszoboszlói Gyógyfürdőben teljes körűen igénybe vehetők a NEAK által támogatott kezelések: masszáz, iszappakolás, súlyfürdő, vízalatti masszáz, szénsavas fürdő, gyógytorna és komplex gyógyfürdő ellátás keretében különböző elektroterápiás kezelések.

A Hajdúszoboszlói Gyógyfürdő saját reumatológus orvosai gyógyfürdő kezeléseket felírása céljából **beutaló és várólista nélkül** fogadják a betegeket.



ÁPRILIS 30-IG KEDVEZMÉNYES ELŐSZEZONI CSOMAGÁR:

1700 Ft/nap (hétköznapokon)

A csomagár tartalmazza a kezeléseket + a fürdőbelépőt.

Gyógykúrát igénybe vevő vendégeinknek további kedvezményeket nyújtunk:

- Törzsvendégeinknek (a 3. kúrától) **10%-os kedvezményt** biztosítunk a csomagárból
- Legalább 4 napra érvényes csomag vásárlása esetén **vasárnap ajándékba adjuk a fürdőbelépőt**
- Kezelési napokon a csomagár tartalmaz **1 pohár gyógyteát, vagy Pávai ásványvizet**
- Kezeléssel **20% kedvezménnyel** vehető igénybe az Aqua-Palace Élményfürdő, valamint kezelési napokon **ingyenesen látogatható az Árpád Uszoda**

SZÉP KÁRTYÁT ELFOGADUNK!

TERMÉSZETI CSODA, ahol test és lélek megújul!



Gyógyvizekben Magyarország nemcsak a világ egyik leggazdagabb országa, hanem nálunk található a **világ legnagyobb természetes**, meleg vizű gyógytava is, a **Hévízi-tó**.

Az Őshévíz forrása feltételezhetően körülbelül 2 millió évvel ezelőtt tehető, a mai tó pedig a Balatonnal együtt 22 ezer évvel ezelőtt keletkezett. A város története 2000 éves múltra tekint vissza, a római időkben ránk maradt legenda szerint a Hévízi-tó Flavius Theodosius dajkjának fohászára keletkezett. Az egyedülálló természetes gyógyászat 225 éves hagyományra tekint vissza, hatását orvosi kutatások mellett **gyógyult vendégek százezrei** bizonyítják.



KIKNEK AJÁNLOTT A HÉVÍZI VÍZ?

- A hévízi gyógyvízben fürdőzés megakadályozza a mozgásszervi panaszok kialakulását, meglévő panaszok esetén pedig csökkenti a fájdalmat.
- Hévízi Tradicionális Kúra, melynek alapja a hévízi gyógyvíz, kiválóan alkalmazható törések, baleseti sérülések, mozgásszervi műtétek utáni rehabilitációra.
- Az ülőmunkát végzőknek és stresszes hétköznapiakat élőknek különösen jól tesz a hévízi magnézium-karbonátos gyógyvíz.

- Kevésbé ismert tény, hogy a hévízi víz és az iszap jó hatással van a bőrre is.

A kezelések nem csak pillanatnyi javulást eredményeznek, hanem hónapokra megakadályozzák a fájdalmak kiújulását.

SZAKADJON KI A STRESSZES HÉTKÖZNAPOKBÓL!

Rohanó világunk folyamatosan egyre növekvő teljesítményt kíván, kevés a szabadidő, folyamatos a stressz, aminek következtében már fiatalon is megjelenhet a **hát- vagy nyakfájdalom, alvászavar, fáradékonyság**. Hévíz nyugodt hangulata, csodálatos természeti környezete tökéletes a kikapcsolódáshoz és a feltöltődéshez. A meleg vízben az **izmok ellazulnak, lélek felüdül** a ringatózó tavirózsák között. Már egy pár napos fürdőzés után is úgy érezi magát, **mint akit kicseréltek**.

TIPPEK TAVASSzal A SZABADBAN:

1. Fürdőzés a szabad ég alatt a világ legnagyobb termáltavában, melynek hőmérséklete márciusban már 30 °C körül alakul.
2. Séta a tó körül, a mocsári ciprusok között.
3. Kerékpártúra a Balatonhoz.

TAVASZI RENDEZVÉNYEK HÉVÍZEN:

Március 28-29.	Míves portékák tavaszi hétvégéje
Április 12-13.	Húsvéti vigadalom
Április 30-Május 3.	Boldog Béke Idők Hévíze
Május 10.	Hévízi Futófesztivál
Május 11.	Giro d'Italia, Hévízi szakaszhajrá

Bővebb információ az aktuális programokról és szállásajánlatokról: www.heviz.hu

Tourinform Iroda Hévíz: Telefon: +36 83 540 131
8380 Hévíz, Rákóczi u. 2. | heviz@tourinform.hu

www.facebook.com/heviz.info
www.instagram.com/iloveheviz





Hévízi tavaszi feltöltődés



Amennyiben igazi gyógyvizes kalandozásra vágyik, remek választás a saját gyógyvízzel rendelkező **Hunguest Hotel Helios**, a TB támogatott kezelések hévízi mekkája.

10 990 Ft-tól / fő / éj



Amennyiben csupán 500 lépésre foglalná szállást a világhírű hévízi Tófürdőtől, remek választás a **Hunguest Hotel Panoráma**. **9990 Ft-tól / fő / éj**

Elérhetőség / Információ / Szobafoglalás:

Telefon: **06 (83) 341-580 • 06 (83) 341-074 • 06 (83) 342-895**

Email: hotelpanorama@hunguesthotels.hu
hotelhelios@hunguesthotels.hu

Web: www.hotelpanorama.hunguesthotels.hu
www.hotelhelios.hunguesthotels.hu

**Engedje,
hogy egyensúlyba hozzuk!**



A tavasz a megújulás, a megtisztulás és a hévízi böjtkúra ideje. Szállodánkban orvosi felügyelet mellett, a természet szépségeitől körülölelve engedhet a csábító kezelésnek. A böjtkúra 9 napja alatt nem csak visszanyeri az egyensúlyát, de megszabadítja a testét a nem kívánatos mérgeanyagoktól is. Igazán lélekemelő program, hiszen nagyokat sétálhat a friss levegőn, de a termálfürdőben, a wellness medencében, a fitnessteremben és a szaunában is folytathatja a testi-lelki feltöltődést.

www.carbona.hu  **NaturMed
HOTEL
CARBONA**

PEZSDÍTŐ TAVASZ a Tófürdő szállodájában!

A **Hotel Spa Hévízben** minden azért van, hogy könnyű legyen megteremteni azt a harmóniát, amire vágyunk és tavaszi fáradtság helyett feltöltődésben bővelkedhessünk. A gyógytó parkjának egyedüli szállodájában már néhány nap alatt bárki meggyőződhet a hévízi spa varázslat áldásos hatásáról, ráadásul naponta díjmentes tóbelépő is jár szállásfoglalásához!

**Indul a fürdőszezon,
lendüljön formába a
Hotel Spa Hévíz pezsdítő
tavaszi szolgáltatásai által!**

Hotel Spa Hévíz****
8380 Hévíz, Dr. Schulhof
Vilmos sétány 1.
Tel.: 06-83/501-708
E-mail: hotel@spaheviz.hu
Web: www.hotelspaheviz.hu



Ami minden 5. embert érint

Az elmúlt évtizedben a tápcsatorna felső részét érintő betegségek, köztük a gyomorsavtúltengés okozta gyomorégés népbetegséggé vált a fejlett országokban. Becslések szerint minden ötödik felnőtt érintett ma Magyarországon.

A gyomorégés tünete a nagyon kellemetlen égő, szúró gyomortáji fájdalom, mely a mellkas irányába sugárzik ki. Evés hatására általában enyhül. Jelentkezhet hányinger, émelygés, hányás, bőfögés, puffadás vagy hasi feszülés.

Mit tehetünk ellene?

Először is állapítsuk meg a kiváltó okot, és próbáljuk megszüntetni. Életmódbeli változtatások nélkül lehetetlen a kellemetlen tüneteknek végleg búcsút inteni. Legjobb, ha kerüljük a dohányzást, az alkoholt, a szénsavas üdítőket, továbbá a fűszeres, savas és zsíros ételeket.

Eseti fájdalom esetén a tünetek vény nélkül kapható gyógyszerekkel is mérsékelhetők, illetve teljesen meg is szüntethetők. Azonban ha folyamatos gyógyszeresedésre kényszerül, keresse fel orvosát és járjanak a végére, hogy pontosan mi is áll a probléma hátterében.

A patikában vény nélkül kaphatók magnézium-, illetve alumíniumtartalmú gyenge bázisok, úgynevezett antacidumok,

A gyomorégés leggyakoribb kiváltó okai:

- A stressz okozta fokozott savelválasztás.
- Helytelen életmód, mint például a dohányzás, fokozott alkohol- vagy kávéfogyasztás, szénsavas üdítőitalok, feldolgozott, ultrafinomított és tartósított élelmiszerek. Olajos, zsíros, fűszeres, csípős vagy savas ételek egyaránt fokozzák a gyomorsav elválasztást.
- A *Helicobacter pylori* nevezetű baktérium elszaporodása.
- Gyógyszer mellékhatása. Ilyen hatása lehet például a nem szteroid gyulladáscsökkentőknek, egyes antibiotikumoknak, vérnyomáscsökkentőknek, hörgőtágítóknak vagy csontritkulás elleni készítményeknek.
- Felszívódási zavarok, mint például a laktóz- vagy glutén-intolerancia.
- Terhesség.
- Hasi túlsúly.

melyek gyors enyhülést okoznak. Sajnos hatásuk amilyen gyorsan jön, olyan gyorsan megy is, ezért hosszú távon nem javasolt a szedésük. Hatékonyabbak a hisztamin receptort vagy az úgynevezett protonpompát gátló készítmények. A H2RA blokkolót étkezés előtt 1 órával már be lehet venni, hatása a szervezetben 9 órát tart. Ennek megfelelően az éjszakai gyomorégés megelőzésére is alkalmazható.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyszerész

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!

Mit tegyek, ha erős csontokat szeretnék?

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

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

Aztán olvastam egy cikket arról, hogy **noha a kalcium fontos, de közel sem elég a csontoknak, sőt önmagában szedve még akár problémákat is okozhat a szervezet más részein, pl. az erekben.** Ez megdöbbentett, ezért utánaolvastam az interneten és megkérdeztem egy orvos ismerősömet is.

A csontoknak fontos tápanyagok:

- **Kalcium** – a csontok egyik fő alkotóeleme
- **D-vitamin** – segíti a kalcium felszívódását
- **K-vitamin (elsősorban a K₂-vitamin)** – segíti a kalcium beépülését a csontokba
- **Magnézium** – a csontok fontos alkotórésze, a testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található
- **C-vitamin** – hozzájárul a normál kollagénképződéshez és ezen keresztül a csontok normál működéséhez
- **Cink és mangán** – hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához



Megtudtam, hogy a csontoknak ugyan a legfőbb építőköve a kalcium, de a kalcium nem tud hatékonyan beépülni a csontokba bizonyos vitaminok, nyomelemek nélkül.

- Szükség van **D-vitamin**ra, mert ez segíti a kalcium felszívódását a vérbe.
- A **K-vitamin**nak (ezen belül elsősorban a **K₂-vitamin**nak) pedig fontos szerepe van abban, hogy a felszívódott kalcium továbbjusson a csontokhoz és beépüljön oda.
- Meglepő módon a **C-vitamin** is nagyon fontos a csontoknak: ugyanis a csontot kollagénburok veszi körbe, a C-vitamin pedig segíti a kollagén képződését.
- A csontoknak a kalciumon kívül fontos alkotóeleme a **magnézium** is. A testünkben levő magnézium 50-60%-a a csontokban található.
- A **cink és a mangán** olyan nyomelemek, melyek részt vesznek a csontképződésben, így szintén hozzájárulnak az egészséges csontozat fenntartásához.

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

körülmények között tudjanak az új csontszövetek képződni.

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

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



Étrend-kiegészítő, mely nem helyettesíti a vegyes étrendet, és az egészséges életmódot.

Amennyiben Ön véralvadást befolyásoló gyógyszer szed, a készítmény alkalmazása előtt konzultáljon kezelőorvosával. Kapható a patikákban. Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft., 1118 Budapest, Dayka G. u. 3.

Depresszió szülés előtt és – MIT LEHET TENNI?

A terhes nők mintegy 25 százalékánál mutatkoznak depresszív tünetek, 10-15 százalékuk a szülés előtt és után a depresszió súlyosabb formájával küzd. Ezerből egy nő szenved a szülés utáni pszichózistól.

A KÖRNYEZETÉBEN LÉVŐK SEGÍTHETNEK NEKIK, CIKKÜNKBŐL MEGTUDHATJA AZT IS, HOGYAN.

A szülés előtti hangulatzavarok kialakulásának kockázatát elsősorban az anyát érő pszichoszociális stresszfaktorok jelenléte növeli meg, mint a nem kívánt vagy nem tervezett terhesség, ha egyedül marad a terhesség során, vagy rossz a kapcsolata a gyermek apjával; a párkapcsolaton belüli erőszak, a rossz anyagi és életkörülmények, vagy ha a közvetlen környezete nem nyújt fizikai vagy lelki támogatást. Fokozott szorongást kelt a kismamában, ha korábban már volt vetélése vagy halva született gyermeke. Az alacsonyabb oxytocinszint is növeli a depresszív tünetek kialakulásának kockázatát.

A terhesség alatti depresszió az anya mellett a magzatra is káros hatással van. A terhesség utolsó időszakában kritikus szakaszában tart a magzat agyi, idegrendszeri fejlődése, és kutatási adatok megerősítették, hogy a depressziós anyák gyermekei tartós, még a kisiskolás korban is kimutatható fejlődési elmaradásban vannak a társaikkal szemben.

A szülés után depresszió az anyában bekövetkező komplex fizikai, érzelmi és viselkedési változások összessége. Minden szülő nő megtapasztalja, hogy nem tud jól és eleget aludni, kimerült, fáradt, megváltozott az étvágya és a libidója, hullámzó a hangulata. Ha ehhez olyan tünetek társulnak, mint az örömtelenség, az értéktelenség, a reménytelenség vagy a kilátástalanság érzése, öngyilkossági gondolatai vannak, esetleg másokban akar kárt tenni, akkor biztosan segítségre szorul.

A szülés előtt az ösztrogén és a progeszteron hormon szintje jelentősen megemelkedik, majd a szülés után visszazuhan a terhesség előtti szintre. Az, hogy ez mi módon járul hozzá a

depresszió kialakulásához, még nem ismert, de a gyors kémiai változásnak szerepe van a hangulatzavar létrejöttében.

Azok a kockázati tényezők, amelyek a szülés előtti depressziót növelik, a szülés utáni depresszió esetében is fennállnak. Növeli a kockázatot a fiatalabb életkor, ha bármikor korábban (nem csak a terhesség alatt) már volt depressziós, ha közepes vagy erős menstruáció előtti hangulati zavarokat él meg. Azok a nők, akik korábbi terhességük után már voltak depressziósak, nagy valószínűséggel újra át fogják élni ugyanazt.

Közvetlenül a szülés után sok nő tapasztal rövid ideig, legfeljebb egy-két hétig tartó rossz hangulatot, szomorúságot, szorongást, fokozott ingerlékenységet („baby blues”). A depresszió ennél mélyebb és tartósabb problémákkal jár, az anya alig vagy egyáltalán nem képes ellátni magát és gyermekét. Az anya depressziója az egész életre kiható fejlődési és kötődési zavarokat okozhat a csecsemőnek, mivel a kicsi élete legkorábbi szakaszában az anya segítségével tud csak megküzdeni belső szorongásaival, az őt érő stresszel, és a depresszió miatt az anya sem fizikailag, sem lelkileg nem elérhető a csecsemő számára.

Nagyon fontos, hogy az anya vagy a környezete időben észlelje, ha baj van, és ne szégyelljen segítséget kérni! A terápiás lehetőségek a gyógyszeres kezeléstől a pszichoterápián át, a támogató csoportokhoz való csatlakozásig terjednek. De a depressziós anya közvetlen környezete teheti talán a legtöbbet: alakítsanak ki egy biztonságos, megértő, gondoskodó közeget az anya körül, védjék, óvják őt, csakúgy, mint a babát.

Fábián Tamás • pszichológus



A férfi szoprán – egy „született hangfaj”

VÁSÁRY ANDRÉ eddigi több mint tíz éves pályafutása alatt jól csengő nevet szerzett magának a szakmában: 5 album, három arany- és egy platinalemez, hazai és külföldi szereplések sora, színházi szerepek, énekművész diploma, hogy csak a legkiemelkedőbb eredményeit soroljuk. Sokoldalú, univerzális tehetség, aki több műfajban is különlegeset alkotott.

Mindezt szorgalmának, kitartásának köszönheti, és mint mondja, legfőképpen annak az „istentől kapott adománynak”, ami a torkában van.

► Általában hölgyek szeretnek a koncertjeidre járni, a legváltozatosabb korosztályból, de a „csak” kísérőként megjelenő férfiak közül is sokakat láttam elképedni egy-egy produkciód után.

► Igen, gyakran jönnek oda hozzám a koncert után és mondják, hogy nem számítottak ekkora élményre. Gratulálnak, és immár ők is az „aktív” közönségemhez tartoznak.

► A kisfiúk gyakran szép szoprán hangokat tudnak énekelni gyermekkorukban, de nálad ez „úgy maradt”. Mikor derült ki, hogy mit tudsz?

► Emlékszem, hogy 18 évesen egy átmentelt éjszaka után mentünk hazafelé egy kedves barátnőmmel, és rázendítettem Mozart egyik művére, az Éj királynőjének áriájára. A lány, aki velem volt, megdöbbsent, hogy ilyet ő még nőtől sem hallott. Elvitt a mesteréhez, aki skáláztatott, majd lecsukta a zongorát és azt mondta, akkor vállal, ha hozok egy papírt, hogy minden rendben van a hangszálimmal. El is mentem a fül-orr-gégészetre, megvizsgálták és megállapították, hogy minden tökéletes. Tudomásom szerint a világon összesen négyen vagy talán öten vagyunk professzionális énekesek, akik ilyen adottsággal rendelkezünk. Röviden úgy tudom elmagyarázni, hogy létezik a férfiaknál a kontra tenor hangfaj, amikor úgy képes női alt hangon énekelni valaki, hogy a „falzett” funkciót használja. Ez megtanulható. A férfi szoprán viszont egy veleszületett hangfaj, amely sok

összetevő eredményeként jön létre: függ a hangszalagok hosszúságától, vastagságától, az arc berendezkedésétől és még sok mástól. A fizikai adottság azonban csak egy alap bármely hangfaj esetében, amit képezni, fejleszteni kell és ez bizony rengeteg tanulással jár.

► A székesfehérvári Vörösmarty színház igazgatója, Szikora János felkért a Chicago című musicalben Mary Sunshine megformálására. Érdekes gondolat, hogy férfi szoprán hangon szólaljon meg egy női szerep.

► Nem erről van szó. A zeneszerző a hetvenes években ezt a szerepet egy férfi szopránnak írta. Utána azonban már nők énekeltek, később aztán újra férfiak is, de ők nem az eredeti hangfekvésben. Tudomásom szerint Magyarországon ez az első eset, hogy férfi szopránként úgy tudom elénekelni a szerepet, ahogy a szerző eredetileg megírta, ráadásul 2019-ben a Chicago elnyerte a színikritikusok díját is, mint az év legjobb hazai musical előadása. Remélem, nemsokára a budapesti közönség is láthatja majd.

► Úgy tudom, egy másik színháztörténeti esemény is fűződik a nevedhez.

► Igen, Mozart Figaro házassága című vígoperájának színpadra állítása, melyre tavaly kaptam felkérést. A különleges koncepciójú feldolgozást rendezőként és producercént is jegyzem és úgy alakult, hogy az apródot, Cherubinót én játszottam a darabban. Igazi kihívás volt, de nagyon élveztem.

► Sok mindent csinálsz, több műfajból válogathatsz, hogy fér meg ennyi minden egymás mellett és időben?

► Sokféle vagyok. Elkönyveltek operaénekesnek, hiszen a második diplomámat klasszikus énekművész szakon vettem át, a fellépéseimen többnyire könnyűzenét, operettet és popdalokat énekelek. Persze nagyon jól kell ismerned a határaidat. Az nem jó, ha úgy érzed, mindent tudsz, érezni kell, mit lehet még izléselesen megcsinálni. Tudom, hogy mi áll jól nekem és mi nem, eszerint válogatok. Szeretem a nagy ívű, szép dallamokat, melyekben „van énekelni való”. A koncertjeimen a férfi hangszínt is használom, sokszor meg is lepődnek az emberek. A változatosságban próbálok megtalálni magam.

► Gyakran lépsz fel jótékonyági rendezvényeken és rendhagyó interaktív énekórákat tartasz középiskolásoknak. Van szabadidőd?

► Mindet szeretek, amit csinállok. Az énekórákon azt az üzenetet szeretném közvetíteni a fiataloknak, hogy tartanak ki elhatározásaik, céljaik mellett, ne adják fel az álmaikat, a zene pedig legyen az életük része. Természetesen van szabadidőm, amit szeretek a barátaimmal, egy-egy jó vacsorával, beszélgetéssel tölteni. Fontosnak tartom a sportot, hetente 3-4 alkalommal beiktatom a testmozgást. Szívesen megyek színházba, és imádom a könyveket, általában négyet-ötöt olvasok párhuzamosan és köszönöm, nagyon jól vagyok.

Vincze Kinga



Miért fontos a magnézium?

A magnézium a szervezet számos fiziológiai folyamatához nélkülözhetetlen ásványi anyag. Elengedhetetlen az idegrendszer, a szív és az izomzat megfelelő működéséhez.

A magnézium hatására nő az érfalak rugalmassága és javul a szívizom összehúzó képessége. Számos enzimet aktivál és részt vesz a nukleinsav-szintézisben. Fontos szerepet játszik a csontok mineralizációjában, az anyagcsere-folyamatokban, az idegrendszer ingerületátviteli folyamataiban, valamint az izom összehúzódásnál. Fokozza a fizikai teljesítő-képességet, oldja az izomgörcsöket és a stresszt. Bizonyítottan fájdalomcsillapító hatása is van. Intenzív fájdalom alatt csökken a magnézium szintje az agyban, a rendszeres migrénes roham pedig gyakran társul általános magnéziumhiánnyal. Ezért fejfájás esetén is érdemes az átlagosnál több magnéziumot bevinni.

Gyakran indokolt a magnéziumpótlás

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással nehéz kielégíteni az átlagos szükségletet. Kifejezetten indokolt lehet a magnézium pótlása külső forrásból számos esetben. Ezek közé tartozik

Természetes magnéziumforrás:

- Zöld leveles növények, mint például a spenót, sóska, mángold és kelkáposzta
- Olajos magvak, mint a tökmag, napraforgómag, dió, mandula, kesudió és fenyőmag
- Ásványvíz
- Hüvelyesek (szójabab, bab, lencse, sárgaborsó)
- Halak, mint a makrél, lazac és tonhal
- Teljes kiőrlésű gabonák (tökölybúza, rozs)
- Tej és tejtermékek

a terhesség, a fokozott fizikai vagy szellemi terhelés, stresszes életmód, izomgörcsök, szívelégtelenség vagy -ritmuszavar, magas vérnyomás, érlemeszesedés, migrén, csontritkulás és a diabétesz. Protonpumpagátlók tartós szedése is indokoltá teszi a magnéziumpótlást.

Ezen esetekben érdemes napi 300-400 mg magnéziumot szedni aszpartát, orotát, karbonát, oxid vagy citrát formájában. Mivel felszívódása ion formában történik, lehetőleg étkezéstől, illetve minden más étrend-kiegészítőtől és vitaminkészítménytől függetlenül, 2-3 óra eltéréssel vegyük be. Veseműködési zavar esetén azonban kontraindikált a magnézium szedése, ebben az esetben mindenképp konzultáljon kezelőorvosával! Normál veseműködés esetén túladagolása nem lehetséges, azonban napi 3-5 mg magnéziumsó bevétele ozmotikus hasmenést okoz.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyász

HIRDETÉS

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ❤️

NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!

LÁJKOLD A SZÍVED!

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

www.panangin.hu

Document ID: KEDP/DAC5YH. Lezárás dátuma: 2020.02.03.

Ne ORRoljon érte!

Reggel didergés, délben árnyékkeresés, a nap zárásaként pedig a fűtött szoba. Kora tavasszal elég egy hirtelen hőmérsékletingadozás, egy hidegfront, egy tüszentés a buszon, vagy ha nem rétegesen öltözünk fel – és máris esélyt adunk a náthának. Ilyenkor sokan megtapasztalják az orrdugulás és az orrfolyás kellemetlenségeit.

Az orrdugulás jelenségét valószínűleg mindenki ismeri. Van, akinek azért dugul el az orra, mert allergiás valamelyik növényre vagy virágporra, mások a macskaszórt hibáztatják, a poratkákat, a levegő szennyezettségét, a legtöbben pedig a reggeli ébredés kényelmetlen – és természetes – mellékhatásának tartják.

Mitől alakul ki az orrdugulás?

Az orrüreg fontos feladata a belélegzett levegő felmelegítése, párástása és tisztítása, melyhez nagy nyálkahártya-felületre és kiterjedt érhálózatra van szükség. De vajon mi zárja el az orrban a levegő útját? Többek közt az, ha ennek az erekben bővelkedő nyálkahártyának egy gyulladás hatására jelentősen

megnő a térfogata, megduzzad. A duzzanat pedig természetesen gátolja a levegő útját – magyarázta lapunknak korábban dr. Tímár Tibor fül-orr-gégész.

Az orrváladékot azért kell fellazítani, eltávolítani, hogy megelőzzük a másodlagos betegségeket, például a középfül- vagy arcüreggyulladást. Hatóanyagot szerezhet maximum 7-10 napig szabad használni, de ma már kapható olyan készítmény is, amely természetes eredetű, egyben érosszehúzó hatású is. Így tehát egyszerre érvényesül a tengervíz kíméletes tisztító hatása – melynek segítségével távoznak a kórokozók – és a duzzanatcsökkentés.

Az orrjáratot elzárhatja orrpolip, orrdagana, elferdült orrsövény, megnagyobbodott orrgarati mandula, sőt gyermekeknél akár idegen test is.

A tengervizes orrspray-k használatakor a váladék könnyen távozik és közben az orrnyálkahártya is ép, hidratált marad. A tartósítószer-mentes készítmény gyorsan, pár perc elteltével hat, és órákon át segít. Az orrspray praktikus, hiszen bármilyen testhelyzetben használhatjuk, egyenletesen oszlik el, és nem folyik le a garatba – sorolta a szakorvos. Csecsemők és kisgyermek esetében kiválóan alkalmas az orrszívás/orrfújás megkönnyítésére, mert fellazítja a váladékot.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

AQUA MARIS® orrspray család Adriai tengervízzel kicsiknek és nagyoknak

4-es hatás:
> tisztít > hidratál
> fellazít > regenerál

- 100%-ban természetes eredetű
- mellékhatás és hozzászokás nélkül
- nátha, influenza, allergia esetén
- várandós és szoptatós kismamák számára is
- gazdaságos kiszerezések

Document ID: KEBP/DA/413, Lezárás dátuma: 2020.02.19.

TISZTA ORROK, NYUGODT NAPOK!

RICHTER GEDEON

Tengervíz tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz.
Forgalmazó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu, www.aquamaris.hu

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

Vigyázz, kész! RAJT?

Még hűvösesek a hajnalok, de már nem csak fénye, ereje is van a napnak. Miközben a természet kivirul, mi azt tapasztalhatjuk, fogytán az erőnk. Ez a tavaszi fáradtság jele is lehet, de nem kell megijedni. Az, hogy gyengébbnek érezzük magunkat, az szervezetünk természetes reakciója a megváltozott körülményekre.

Tél végén sokan panaszkodunk krónikus fáradtságra. Reggel nehezeinken esik nemhogy a szobából, de még az ágyból is kibújni, közben pedig álmatlanság gyötör. Télen általában másképpen étkezünk, mint az év többi napján, kevesebbet mozgunk, és kevesebbet vagyunk a levegőn. A hideg évszakokban jobban kívánjuk a kalóriadúsabb, zsírosabb ételeket, ugyanakkor kevesebb zöldséget-gyümölcsöt eszünk. A téli hidegben kevesebbet izzadunk, így kevésbé is érezzük a szomjúságot. Sokan emiatt elfelejtenek elegendő folyadékot inni, ami bágyadtságot, fejfájást okozhat. Ahogy napról-napra jobb az idő, több napfényhez jutunk. A hőmérsékletingadozásokhoz testünknek is hozzá kell szoknia, de a tavaszi fáradtság pár nap, esetleg néhány hét alatt megszűnik.

Mit lehet(T)enni?

Változatos étrenddel és kiegyensúlyozott táplálkozással megelőzhető a téli vitaminhiány kialakulása. Az új szakmai ajánlás szerint a novembertől márciusig tartó időszakban D-vitaminból tanácsosabb többet fogyasztani az addig megszokottnál, ami egy felnőtt esetében 2000 nemzetközi egységet jelent. Ha tehetjük, menjünk ki a napra minimum 15 percre!

Ha több C-vitaminhoz szeretnénk hozzájutni, együnk több szezonális zöldséget, gyümölcsöt. Vásároljunk friss retket, snidlinget, póré- és újhagymát, vagy vegyünk elő céklát, almát, savanyú káposztát a kamrából. A C-vitamin hozzájárul az érfalak és az íny épségéhez, segíti az izmok és az inszsalagok működését, kiváló antioxidáns, azaz véd a szabad gyökök káros hatásai ellen. A B3-vitamin felelős az agy energiaellátásáért, segít koncentrálnunk. Megtalálható a halakban, tejben, almában, csonthéjasokban, zöld leveles zöldségekben.

Napra-nap

Tudományos tény, hogy az északi népeknél a depresszió gyakrabban fordul elő, mint például a mediterrán országokban, amit a napsütéses órák számával magyaráznak. Kézenfekvő, hiszen télen általában alig látjuk a napot, hosszúak az éjszakák, és már elődeink is tudták, hogy a sötétség, a napfény hiánya búskomorsághoz vezet. Az viszont csak később bizonyosodott be, hogy mindez a melatonin és a szerotonin nevű hormonokkal áll kapcsolatban.

A melatonin – más néven alvashormon – szintje megemelkedik, ha tartósan fényhiányos környezetben vagyunk. A hangulatjavító hatásának tartott szerotonin képződésére viszont a sok napsütés van jótékony hatással, a hosszú és borongós téli



Fokozza a nyirokeringést, ha átdörzsöljük a testünket szivaccsal, vagy ha egy kevés édeskömény-, boróka-, gyömbér- illetve rozmaringolajat jojobabázisolajba cseppentünk, és azzal masszírozuk át a bőrt minden fürdés után. A tavasz közeledével érdemes tisztítókúrát vagy egy rövid böjtöt beiktatni, de előtte kérjük ki orvosunk tanácsát.

napok alatt viszont jelentős hiány alakul ki belőle. Hormonális „óránk” tehát nehezen, hosszabb időt igényelve alkalmazkodik a tél-tavaszi váltáshoz. Sokan próbálnak meg ilyenkor többet aludni, aminek a hatására csak még több melatonin termelődik szervezetünkben, azaz még kevésbé érzik magukat kipihentnek. Ördögi kör lenne tehát a tavaszi fáradtság?

Frissülünk fel!

Északon úgy tartják, a szaunázás kis mértékben orvosság, nagymértékben gyógyszer. Ha egészséges a szervezet, erősíti az immunrendszert, felpezsdíti a vérkeringést. Aki nem bírja a forróságot, próbálja ki az infrasaunát. Míg a finn szaunában a verejték jelentős része víz, az infrasaunában távozó izzadság 20 százalékát a szervezetben felgyülemllett koleszterin, tejsav, zsírfelcsapadék és különféle nehézfémek teszik ki.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

Kalcium, Magnézium, Cink + D₃, K₂ vitamin tableta 90x

Csontrendszerünk normál szerkezetének kialakulásához és fenntartásához szükségesek a termékben levő kiváló felszívódású, szerves kötésben levő kalcium és magnézium, valamint a D₃ és K₂ vitamin. A készítmény kiemelten javasolt a 40. életév feletiek normál csontozatának megőrzésére, terhesség és szoptatás alatt, vegetáriánus diéta mellett, dohányzás, túlzott kávé-, tea- és alkohol-fogyasztás következtében előforduló nyomelem hiány esetén.

Kapható gyógyszerárakban, gyógynövény szaküzletekben.



Vértezzük fel szervezetünket antioxidánsokkal!

Az antioxidánsok gátolják az oxidációs folyamatokat, azaz védelmeznek minket a szabad gyökökkel, az oxidatív stresszel szemben. De mik is azok a szabad gyökök? Rendkívül reakcióképes molekulák, melyek szervezetünk normális lebontó folyamatai alatt, illetve külsőleges hatások, mint például dohányzás vagy sugárzás hatására keletkeznek.

Megfelelő fiziológiás körülmények között szervezetünk képes ezeket a szabad gyököket hatástalanítani. Számuk növekedésével párhuzamosan azonban növekszik az emberi szervezetre kifejtett káros hatásuk is. Többek között gyorsítják az

öregedési folyamatokat, növelik a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések esélyét. A velük harcoló legismertebb antioxidánsok közé tartozik az A-, C- és E-vitamin, a karotinoidok, a flavonoidok, a Q10 és a szelén.

Hogyan juthatunk hozzá az antioxidánsokhoz?

Változatos, zöldségben, gyümölcsben, teljes kiőrlésű gabonában és magvakban gazdag étkezéssel több antioxidánst vehetünk magunkhoz. Kiváló források a pirosbogyós-gyümölcsök, mint például áfonya, szeder, eper vagy málna, valamint a répa, édesburgonya, szőlő, paprika, kelkáposzta, spenót és brokkoli

Az ubikinon érrendszerre kifejtett hatását vizsgálták 60 és 79 év közötti felnőtteken. Napi 20 mg Q10 szedésének hatására, a vizsgálati alanyok artériáinak rugalmassága 42 százalékkal javult, ami mintegy 13 százalékkal csökkenti a szívbetegségek kockázatát. Az erek állapotában bekövetkezett javulás az oxidatív stressz csökkenésének volt köszönhető.

is nagyon magas antioxidáns-tartalmú. Ne feledkezzünk meg a magvakról sem! Együnk rendszeresen diót, mandulát, mogyorót, tők- és napraforgómagot.

Törekedjünk szezonális és helyi élelmiszer beszerzésére, továbbá fogyasszuk minél több ételt nyersen. A jó minőségű kávé, zöld tea, vörösbőr és étcsokoládé mérsékelt fogyasztása is segít védekezni a szabad gyökökkel szemben. Próbáljuk meg úgy összeállítani az ételünket, hogy legyen benne zöld, piros, narancs- és citromsárga színű természetes alkotórész is.

dr. Zahorán Éva
szakgyógyász

Egy amerikai tanulmányban hetven éven felüli nőket vizsgáltak, és arra az eredményre jutottak, hogy a rendszeresen epret és áfonyát fogyasztók körében a kognitív hanyatlás lassabb, akár két és fél évvel is kitolódhat.

HIRDETÉS



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

Gyógynövény-
kivonatok
erejével

Hatásai:

- gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló
- szív- és érrendszer legjobb barátja, segít megtartani az érfalak rugalmasságát
- Csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet
- Segíti az egészséges bélműködést, nyugtatólag hat a gyomorra
- Bőségesen tartalmaz vasat, ezért vérszegénység ellen is alkalmazható

11440 Ft

INGYENES SZÁLLÍTÁSSAL,
ha hirdetésünkre hivatkozik!

Gránátalma-koncentrátum 330 ml

A Földközi-tenger savanykás gránátalmáiból készült gyümölcskoncentrátum. 100% természetes anyagokat tartalmaz. 1 liter Sevilen Gránátalma-koncentrátum 16 kg gránátalmából készül!

Kutatások szerint a gránátalma antioxidáns hatása háromszor akkora, mint a vörösbőr vagy a zöld teáé. A gránátalma nagy mennyiségben tartalmaz polifenolokat, C-vitaint, flavonoidokat, gyümölcscukrot. Az egyik leggazdagabb forrása az ellegsavnak. A gránátalma gyulladáscsökkentő és immunrendszer-stabilizáló hatással bír. A szív- és érrendszer legjobb barátja, mivel segít megtartani az érfalak rugalmasságát, így biztosítja a vér megfelelő áramlását. Csökkenti az LDL (rossz) koleszterinszintet és az érfalakra lerakódó plakkokat, ezáltal segítséget nyújthat az érlemezés megelőzésében. Tartalmaz ugyan gyümölcscukrot, de nem emeli meg a vércukorszintet. Segíti az egészséges bélműködést, nyugtatólag hat a gyomorra. Bőségesen tartalmaz vasat, ezért vérszegénység ellen is alkalmazható. Energiával látja el a szervezetet.

A gránátalmában megtalálható **polifenolok**: tanninok, kvercetinok, antociánok valamint az ellegsav, melyek bizonyítottan erős daganatmegelőző hatással bírnak. Ezek a polifenolok javíthatják az egészséges sejtek túlélését, valamint a rákos sejtek halálát is képesek előidézni. Megakadályozzák a tumorok növekedését és az áttétek képződését.

Ajánlott napi adagolás: 1 x 10 ml vagy 2 x 10 ml.

RENDELJEN MOST: 06 96/826-100

www.drkrem.hu

Napnál is világosabb

Fúj, esik, havaz, úgy lesz tavasz – tartja a mondás – és valóban: az elmúlt években az időjárásra egyre inkább az a jellemző, hogy a klasszikus tavasz eltűnőben van. A téli hideg után szinte minden átmenet nélkül nyárisan meleg napok következnek. Nem csoda, hogy szervezetünk és bőrünk is nehezen alkalmazkodik a hirtelen változásokhoz.

Télen a kinti és a szobai levegő hőmérsékletének különbsége, a csípős szél, a fűtés okozta száraz levegő jelenti a legnagyobb gondokat. Tavasszal pedig a tavaszi fáradtság, és a váratlanul erős napfény elleni védekezésre is fontos odafigyelni. Nézzük meg, mit tehetünk?

Napos kilátások

Sok sötét este után végre ismét úgy mehetünk haza, hogy tavasz van. A friss levegő stimulálja az anyagcserét és a bőrt is. Rövid ideig napvédelem nélkül is élvezhetjük a napsütést, hiszen segíti a D-vitamin-képződést, amire a téli hónapokban nem volt lehetőségünk. Mindenesetre, ha hosszabb sétára megyünk, egy közepes faktorszámú krémmel védjük bőrünket! Később, áprilisban, amikor a napsütés még erősebb, használjunk fényvédő nappali krémet vagy kifejezetten arcra kifejlesztett napkrémet.

A legfontosabb kulcsszó a mértékletesség. Először csak egy kevés ideig napozzunk, és fokozatosan szoktassuk hozzá a bőrünket. Leginkább a kisbabák és kisgyermeknek bőre hajlamos a leégésre, ezért rájuk különösen figyeljünk oda – tanácsolják a szakorvosok. 11 és 15 óra között tűz legerősebben a nap, ekkor legjobb az árnyékban maradni. A megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitelre is mindenképpen gondolni kell.

Nyakra-főre

A smink, a különféle alapozók, pirosítók fényérzékennyé teszik a bőrt. Sminkelt arccal, nyakkal, dekoltázzsal nem szabad napozni, a bőrt napozás előtt alaposan le kell tisztítani! A kozmetikumokban található olajok, alapanyagok, napozás

Az A-vitamin csökkenti a szárazságból eredő ráncokat és javítja a bőr feszességét, ezért számos arcápoló készítmény alapanyaga. A-vitaminban, pontosabban béta-karotinban gazdag táplálék a sárgarépa, a brokkoli, a zeller, az áfonya, a csipkebogyó, a joghurt, a petrezselyem és a máj. A C-vitamin természetes antioxidáns, amely az E-vitaminnal együtt megköti a szabad gyököket, javítja a bőr keringését, és részt vesz a kollagén képzésében.

után bőrhibákat okozhatnak. A nyakra, arcra fújt parfüm olajai is okozhatnak bőrgyulladást, foltosodást. Ma már kaphatók olyan alapozók, amelyek fényvédőt tartalmaznak, ezek kiválóak nyáron, napfényes időben, de csak utcai használatra, nem pedig strandolásra – magyarázta korábban lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Mint a szakorvos elmondta, vannak olyan betegségek, amelyekkel nem tanácsos napozni, illetve csak nagyon erős fényvédelem mellett szabad napra menni. Ilyen az autoimmun betegség, a lupus-szindróma és a sokak által ismert vitiligo, amikor fehér pigmenthiányos területek, foltok jelennek meg a bőrön. Herpesszel, rozaceás arcbőrrel – amikor apró piros hajszálérrepedések vannak az arcon – nem ajánlott napfürdőzni, mert nő a bőrtünet mérete.

Tudja, honnan fúj a szél

Tavasszal a szél szárító hatását is mindenképpen meg kell említenünk. Ez azt jelenti, hogy a bőrápolásban a mindennapi hidratálás ebben az időszakban

különösen fontos. Bátran próbáljunk ki különféle arcradírozó készítményeket, illetve arcpakolást is a tavaszi időszakban. Ezt a „méregtelenítési folyamatot” elősegíthetjük szaunázással, ami emeli a test hőmérsékletét, ezáltal fokozza a keringést.

A kézfejet borító bőr nagyon vékony, ezért könnyen kiszárad, hajlamos a korai öregedésre és a napfoltosodásra. Kezünk nappali ápolásához olyan termékeket válasszunk, amelyek nem túl zsírosak, és hamar beszívódnak. Az éjszakai ápoláshoz jobbak a zsírosabb kozmetikumok.

Kell a külső védelem

Klasszikus igazság: a ruhánál nincs jobb védelem. Ha kirándulni, túrázni megyünk, a ruházat legyen réteges, könnyű, szellős és világos színű. Gondoskodjunk a napszúrás elleni védekezésről kalappal, sapkával és vigyünk magunkkal napszemüveget is!

*„Tavasz van, vagy tavasz se még.
Ez a nap olyan fiatal,
mint kislány arcán a mosoly:
szöveg nélküli könnyű dal.”*

Babits Mihály: Tavaszi szél verse

Védjük az ajkunkat!

Ajkunk nagyon érzékeny terület, gyorsan kiszáradhat, elkezdhet repedezni és hámlani. Ráadásul, ha ez többször megismétlődik, a kontúr környékén kialakuló enyhe ráncok akár meg is maradhatnak az arc-bőrünkön. Mindig legyen nálunk tápláló ajkbalzsam, amely hidratálja a bőrt.

Dózsa-Kádár Dóra



ZSEPISZEZON?

NEM A VILÁGVÉGE, HA ANYA IS KIDŐL...



Kaloba®
**A KALOBA® jön,
a nátha megy!**

A MEGFÁZÁS ELSŐ JELÉTŐL!

Az év vége megújulást hozott a családban: a kisebbik gyermekem ovis, a nagyobbik általános iskolás lett, én pedig visszatértem gyesről a cégemhez. Az öröm mellett szorongtam is, vajon meg tudok-e felelni ennyi fronton. Sajnos a falra festettem az ördögöt...

Magas elvárások, alacsony védekezőképesség

A vírusok eddig sem kerülték el a családot, de legalább nem jelentett akkora gondot, ha „anya kidőlt”. Ha régebben elkapott a nátha, nagyobbik lányomat így is el tudtam vinni a sarki oviba, a férjem szülei pedig közel laknak, és át tudtak jönni a kisebbre vigyázni, amíg én pihentem pár órát. Idén azonban már nem eshetek ágynak, hiszen kisgyermekes anyukaként így is többet fogok majd betegállományban tölteni, mint egy átlagos dolgozó, ami még egy „családbarát” cégnél is problémás lehet.

Szép a „családi összetartás”, de nem a náthaszegzonban!

A baj azonban bekövetkezett: lerobbant immunrendszerünk következtében először a pici lett náthás, aztán a kisiskolás, majd a férjem, végül én sem maradhattam ki a „családi körből”.

Szerencsére hétféjére estünk az ágynak, így volt időnk mindent bevetni a gyógyulásért. Az interneten böngészve olvastam először a dél-afrikai muskátliról, mely vírusellenes és immunrendszert támogató növény. Nagyon megörültem, mikor kiderült, hogy a gyógyszertárban recept nélkül kapható gyógyszer, a **Kaloba®** hatóanyaga ennek a növénynek a speciális kivonata. A **Kaloba®** a gyógynövény erejével úzi messze a nátha tüneteit. Gyorsan el is mentünk érte az ügyeletes patikába, és a legkisebb kivételével mindenki kapott belőle: hatévesemnek a fogbarát édesítőszerrel készült **Kaloba®** szirupból adok az első tünetek megjelenésétől, férjem és én pedig az egyszerűen szedhető **Kaloba®** filmtablettát választottuk.

A Kaloba® jön, a nátha megy!

Bár nem voltam teljesen egészséges, hétfőn bevonzoltam magam a munkába. Csodák csodájára a főnököm jó fej volt, azt mondta menjek haza nyugodtan. Igaz, szerintem csak azért aggódott, nehogy a légkondin keresztül a többiek is elkapják tőlem a náthát. Így aztán részt vettem egy családi „pizsama partin”, és persze jól bespájioltunk télire a **Kaloba®**-ból!



Schwabe Hungary Kft.,
1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.,
Tel.: 36 (1) 431-8934, info@schwabe.hu,
www.schwabe.hu
S-157-Kaloba-hirdetés-2019-dec



TRADICIONÁLIS
Kaloba®
belsőleges oldatos
cseppek

ÚJ
ALKOHOL ÉS
CUKORMENTES
Kaloba®
szirup

ÚJ
EGYSZERŰEN
SZEDHETŐ
Kaloba®
20 mg filmtabletta



Hagyományos növényi gyógyszer.

A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.
A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

AMIKOR ELFOGYNAK A KÖNNYEINK

Sírunk vagy nevetünk, vagy csak nézünk ki a fejünkől, nem számít – mindig könnyezünk. Ez a folyadék felelős azért, hogy szemünk külső felülete tökéletesen sima legyen és egészséges maradjon, de gyakran nincs belőle elég.

Könnycsatornáinkból fizikai, érzelmi állapotunktól függően szivárog vagy záporozik a szemünk felületét ápoló nedvesség. Az oldott sókat és ionokat tartalmazó vízből, olajokból, nyálkából, antitestekből álló három – vizes, olajos és nyálkás – rétegű keverék kitűnő védelemmel látja el a szaruhártya felületét: nedvesíti, keni, óvja a fertőzésektől, javítja fénytörését, amíg van belőle elég, azaz legalább napi 1-3 milliliter.

Az ápoló és védő hatású folyadék azonban nem mindig áll rendelkezésre megfelelő mennyiségben. Ilyenkor előfordulhat, hogy szemünk kiszárad, kivörösödik vagy viszket, szemhéjünk dörzspapírnak érződik, látásunk elhomályosul, érzékennyé válik a fényre. Persze nem mindegy, hogy épp csak kiszáradt a szemünk a külső körülmények miatt, vagy a könny mennyisége csökkent le kritikus mértékben.

Előbbi esetben inkább gyanakodhatunk környezeti körülményekre, például a légkondicionálóra, a hűvös kora tavaszi napon túlfűtött lakásra, száraz szélre, poros levegőre, (dohány) füstre, túl sokáig, pislogás nélkül feszülten figyelt képernyőkre.

Autoimmun betegség is állhat a háttérben

A szem kiszáradása alkalmanként nagy mennyiségű könnytermelést válthat ki. Ezt reflexkönnyezésnek is nevezik, ez történik akkor például, amikor homok vagy por megy a szemünkbe. Ezek a könnyek azonban nagyrészt vízből állnak, és inkább

arra alkalmasak, hogy kimossák a szembe került idegen testet, semmint arra, hogy ápolják és kenjék a szaruhártya felületét. Ha elapad a könnyünk, az már komolyabb figyelmet kíván. Könnycseppjeink mennyisége több okból is csökkenhet, például életkorunk előrehaladtával, 40 éves kor felett, nőknél a menopauza miatt gyakrabban, de egyes orvosságok, például antihisztaminok mellékhatásaként is jelentkezhet. Előfordulhat az is, hogy a szemhéj gyulladása zárja el az olajokat termelő mirigyek kivezetéseit.

Ennél komolyabb problémát jelentenek egyes, jellemzően autoimmun betegségek. Ilyen például a Sjögren-szindróma, amikor az ember saját antitestjei a nyál- és könnymirigyek sejtjei ellen fordulnak, de ide sorolható a rheumathoid arthritis - súlyos ízületi gyulladás -, illetve kötőszöveteket érintő más autoimmun betegségek. Ilyen esetekben mindenképpen forduljunk orvoshoz.

Így védekezhetünk a szemszárazság ellen

Ha nem kezeljük az okokat vagy a tüneteket, szemünk állapota hamar romlani fog: a kiszáradt szaruhártyát kórokozók támadhatják meg, a rajta maradt szennyeződések koptatják, elvékonyítják, fekélyek jelenhetnek meg rajta, szemünk pedig extrém módon érzékennyé válhat a fényre.

Szemszárazság ellen több módon is védekezhetünk: szemhéjgyulladás esetén langyos vizes borogatással oldhatjuk fel a megkötött olajokat, a képernyők okozta szemszáradást a 20/20-as szabály követésével enyhíthetjük: 20 percenként 20 másodpercre hunyjuk le a szemünket, vagy helyezzük a képernyőt szemmagasság alá. Száraz levegőjű helyiségben párologtassunk, szellőztessünk. Könnyünk mennyiségét elegendő folyadék fogyasztásával biztosíthatjuk. Gyors enyhülést hozhatnak a könnycseppek és szemspray-k, egyes gyártók speciális változatokat is kínálnak a jellemző tünetekre.

Ballai Vince

HIRDETÉS

Dokumentum lezárásának dátuma: 2020.02.17.
EPL_OPT_K_GYH_2020.02



Optaridin

szemhéjspray

Hamar fáradtak lesznek a szemei?
Száraznak érzi őket?

Kivörösödtek, égnek
a szemei?

több mint **25** éve
a magyar betegekért

EXTRACTUM PHARMA
1044 Budapest, Megyeri út 64.
06 1 233 0083
budapest@expharma.hu
www.expharma.hu

A csukott szemre alkalmazható Optaridin spray

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

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

Ne adja szájról szájra!

Télen és a tavaszi vitaminhiányos hónapokban többeknél alakul ki apró, égő fájdalommal járó fekély a szájban. A herpeszt szinte mindenki ismeri, és tudjuk, hogy vírus okozza. **A hasonló kellemetlenségekkel járó afta kialakulásának okát azonban még nem tudják az orvosok, bár összefüggésbe hozzák az immunrendszer gyengülésével.**

Az ajkak, a fogíny és a száj nyálkahártyája igen érzékeny terület. A legkisebb sérülés vagy fertőzés okozta sebesedés is kellemetlen. Az étkezés és a szájjápolás ilyenkor fájdalommal jár, súlyosabb esetben láz és levertség is kíséri a tüneteket. Szájüregünk a külvilággal közvetlenül érintkezve veszélynek van kitéve, hiszen a különböző kórokozók könnyen bejuthatnak. Számba vettük a fog és száj körül leggyakrabban előforduló betegségeket:

Parázsa a szájban

Az önmagában vagy csoportosan felbukkanó apró, sárgásfehér fekélyek leggyakrabban az ajkak vagy az orca belső oldalán alakulnak ki. Gyakori, hogy megfázással, influenzás fertőzéssel egy időben bukkan fel a betegség. Aftára hajlamosít a stressz, a vitamin, pontosabban a C-, a B₁₂-vitamin hiánya, a folsav- és vashiány. Megjelenése társítható bizonyos ételallergiákhöz: csokoládé, kávé, mogyoró, olajos magvak, málna, eper, gluténtartalmú gabona-

termékek vagy tej fogyasztásához. Okozhatják szintetikus élelmiszer-színezékek, gyógyszermellékhatások. Mivel az afta kialakulásának valódi oka ismeretlen, elsősorban tüneti kezeléssel lehet rajta segíteni, ami gyorsítja a seb gyógyulását.

Hatásosan a herpesz ellen

Ha egyszer már tapasztaltuk a szánkón megjelenő hólyag viszkető-égő fájdalmát, sajnos számíthatunk rá, hogy később is felbukkan a betegség. A herpeszt olyan vírusok okozzák, amelyek mindannyiunk bőrén és nyálkahártyáján megtalálhatók. Akkor váltanak ki panaszt, ha szervezetünk ellenálló képessége gyengül, esetleg lázas betegség támadott meg, vagy nagyobb stresszhatás ért.

Akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik, sőt, akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei – mondja dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász. Végleges ellenszere sajnos egyelőre nincs, a tünetek enyhítésére átlátszó gélt, kenőcsöt, illetve tablettát rendelnek

az orvosok. A gyógyulásig érdemes kerülni a napfényt, és fontos, hogy cseréljünk fogkefét, ha a tünetek elmúlnak.

Visszatérő ínygyulladás

Ha a vérzik és gyulladt a fogínyünk, szinte természetes a reakció: óvakodunk az alapos fogmosástól. Ezzel azonban csapdába kerülünk... Tény, hogy kellemetlen ilyenkor a fogkefe dörzsölése, tudni kell azonban, hogy a panaszok kialakulásáért elsősorban a lepedék a felelős, vagyis a fogak felszínén megtapadt ételmardék. Éppen ezért a megfelelő technikájú és gyakoriságú fogtisztítás nélkülözhetetlen, hogy megelőzzük a problémát. Lelkiismeretes fogmosás mellett is bárkit utolérhet az ínygyulladás, ha sérülés vagy fertőzés áll a háttérben, leggyakrabban mégis a szájüregben elszaporodó baktériumok hibáztathatók érte.

FONTOS JELZÉS: a szájzugbepedés

A száj sarkának száraz, fájdalmas repedéseit soha ne hanyagoljuk el! A tünet nemcsak kellemetlen, de figyelmeztető jelzés is. Érdemes ellenőriztetni a vércukorszintet, mert a cukorbetegség egyik jellegzetes tünete a szájszárazság és a repedezett szájszél. A panasz vitamin- és ásványianyag-hiányra is felhívhatja a figyelmet. A szájüreg és az ajkak fertőzéseinek kezelésekor ne elégedjünk meg a gyors fájdalomcsillapítással, mindig nézzünk a tünetek mögé, hiszen valódi gyógyulást csak az okok megszüntetésétől remélhetünk.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

carbosan®

HERPESZ • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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



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

AFTA

-  szájüregi sérülések: fogszabályzó, törött fog, elharapott ajak, ételek okozta sérülés
-  ételallergia vagy érzékenység
-  hiányállapotok: diéta, B12-vitamin hiány, vas-, folsav-, cinkhiány, gyenge immunrendszer
-  stressz
-  hormonális változások: menstruáció, serdülőkor
-  örökítő hajlam

HERPESZ

-  betegségek, láz
-  erős napsugárzás
-  menstruáció
-  stressz
-  gyógyszerek
-  hormonális tényezők
-  pszichés tényezők

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer!



SATCO Kft. 1119 Budapest, Fehérvári út 89–95.
Tel.: (+36-1) 371-0530 • Tel./fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu
www.satco.hu • www.carbosan.hu

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

Újdonság a rákgyógyításban: VÉRBŐL IS KIMUTATHATÓK A DAGANATOK

A legújabb, DNS alapú diagnosztika a legapróbb tumort is 93-99 százalékos pontossággal jelzi, akár 8-24 hónappal azelőtt, hogy a képalkotó eljárások ki tudnák mutatni. Az eredmény figyelmeztet a korábban már szövettanilag igazolt betegség kiújulásra, és segítségével mérhető a terápia hatékonysága is.

AZ ÚJ MOLEKULÁRIS GENETIKAI VIZSGÁLATOT

Magyarországon a heidelbergi és oxfordi egyetemmel egy időben kezdték alkalmazni. Az amerikai kutatók által kidolgozott, a molekuláris reziduális tumorok (MRT) korai és pontos kimutatását szolgáló Signatera teszt a rákdiagnosztika tudományos világujdonsága, mivel pontos és gyors eredményeket hozhat a daganatok korai kimutatásában, valamint a kezelések eredményeinek ellenőrzésében. Ezzel jelentősen növekedhetnek a betegek életkilátásai. A klinikai használatra kidolgozott tudományos teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el.

MESSZE HATÉKONYABB A KÉPALKOTÓ VIZSGÁLATOKNÁL

„Ha a röntgen, CT, PET CT vagy más képalkotó vizsgálatok során nem látható egy daganat, azt gondoljuk, a beteg meggyógyult, de ez nem feltétlen van így. Előfordulhat, hogy olyan kis méretű a tumor, hogy a képalkotó eszközök felbontásuk korlátai miatt még nem tudják kimutatni” – mondja Lakatos Péter belgyógyász professzor, a PentaCore Laboratórium orvosigazgatója. Az elsődleges kezelés után a jelenlegi protokoll szerint a beteg és az orvosok is csak várakoznak. A biztonság kedvéért a páciens esetenként kap gyógyszeres kezelést vagy besugárzást, de arra a kérdésre, hogy sikerült-e elpusztítani a tumort, gyakran csak hónapok, akár évek után kaphatnak választ. Ezt az időt rövidítheti le a Signatera teszt.

AKI IDŐT NYER, ÉLETET NYER

A terápia daganattípustól függően a jelenleg elérhető képalkotó vizsgálatoknál 8 hónappal vagy akár 2 évvel hamarabb is kimutatja a korábbi tumor kiújulását, progresszióját, méghozzá 93-99 százalék közötti megbízhatósággal. Mára minden típusú szolid daganatot képes vizsgálni a Signatera teszt, így a betegek igen széles körének nyújthat segítséget.

Itt is igaz, hogy „aki időt nyer, életet nyer”, hiszen Magyarországon világelső például a vastagbélrák előfordulásában: évente mintegy 5000 ember hal meg a betegség következtében. A Signaterát fejlesztő kutatók 3 évig követték vastagbélrákos betegeket. A kutatások szerint, akiknek a tesztértéke 0 volt, a mai napig élnek, nincs kiújult betegségük, míg a többieknek további kezelésre volt szükségük.

A mellrák esetében is jelentős a Signatera szerepe. Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos esetet diagnosztizálnak, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe. A legmodernebb teszt segítségével mostantól akár két évvel hamarabb kimutatható a daganat kiújulása.



„Nagyon fontos, hogy a tumor kiújulását minél korábbi stádiumban észleljük, hiszen úgy jobb az esély a gyógyításra. A korai diagnózis mellett pedig az sem mindegy, hogy valakit kezelnek-e feleslegesen a számos mellékhatással járó kemoterápiával” – hangsúlyozza Lakatos Péter professzor.

AKKOR IS KIMUTATHATÓ A TUMOR, HA VÁLTOZIK

A mostantól elérhető, forradalmi eljárás lényege, hogy a daganatból korábban vett szövetmintát összevetik a beteg legfrissebb vérmintájával. Mindkét esetben komplex genetikai vizsgálatokat végeznek, amely során az összes létező – körülbelül 30 000 – gén betűsorrendjét meghatározzák.

Ezek összevetése után már azonosítható, ha a daganat DNS-e jelen van a vérben, ez ugyanis rákos betegség esetén mindig ott van, függetlenül a tumor méretétől. Az azonosítás akkor is sikeres lehet, ha a szóban forgó daganatra jellemző 16 mutációs pontból – az adott daganat egyedi „ujjlenyomatából” – akár csak kettő egyezik, így az sem lehet tehát akadály, ha megváltozik a daganat mutációs profilja.

A módszer további előnye, hogy az onkológiai kezelés bármely szakaszában alkalmazható. A kemoterápia előtt támogathatja az onkológusokat abban, hogy meghatározzák a kezelés pontos módját, később pedig segít megállapítani, hogy mennyire volt eredményes az adott terápia, valóban elpusztultak-e a rákos sejtek. A vizsgálattal arra is fény derülhet, hogy egy páciensnél szükséges-e az adott terápia módosítása.

AZ FDA SZERINT ÁTTÖRŐ ESZKÖZ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

Az innovatív módszert a világ több mint 85 országában jelenlévő, tudományos hátterű, kaliforniai Natera laboratórium dolgozta ki, és vezette be a klinikai gyakorlatba 2019 júniusában. A Signatera tesztet az amerikai Food and Drug Administration (FDA) díjjal tüntette ki, tanúsítványuk elismeri, hogy ez egy áttörő eszköz a rákdiagnosztikában.

A Signatera teszt hazánkban a PentaCore Laboratóriumban érhető el. A mintavétel Magyarországon történik, de a vizsgálatot már az amerikai laboratóriumban végzik el. A Signatera teszt teljes és hivatalos megrendelése után két-három hétre van szükség, hogy elérhető legyen a beküldött tumorszövet szekvenálási eredménye. A vérből végzett személyre szabott vizsgálat elvégzése három hetet vesz igénybe az egyedi mutációk alapján, amely a páciens gondozási tervéhez igazodva rendszeresen ismételtető. Így folyamatos képet kapunk a daganat állapotáról, amely segíti mind a képalkotó diagnosztika kiértékelését, mind a kezelő onkológus döntését, hogy a páciens terápiája illetve utánkövetése optimális lehessen.

Dr. Tobiás Bálint

Puffad? Ég a gyomra? Rossz az emésztése?

Egyre több embert érint a rossz emésztés, vagyis dyspepsia, ami kellemetlen tüneteivel az életvitel jelentős romlását eredményezi. **A felnőtt lakosság mintegy 40 százaléka (!) szenved rendszeresen tőle.**

A rossz emésztés következtében felléphet gyomorégés, nyelési zavar, gyomortáji fájdalom, puffadás, bőfűgés, émelygés, hányás, hányinger, felhasi feszülés, rossz közérzet, valamint korai teltségérzet. Az is előfordulhat, hogy egy korábban teljesen átlagos adag ételt nem tud már elfogyasztani. Érdekes utána járni, hogy nem szenved-e valamilyen ételintoleranciától. Könnyen lehet, hogy tejfehérje-, tejcukor- vagy gluténérzékeny, és ez esetben speciális diétával tünetmentessé válhat. Azonban leggyakrabban a rendszertelen és nem megfelelő étkezés áll a háttérben.

A pre- és probiotikumok segíthetnek

Az emberi szervezet és immunrendszerünk működésének elengedhetetlen feltétele az egészséges bélflóra, amit az emésztőrendszerben élő több ezer mikroorganizmus alkot. A tápcsatorna betegségei és az emésztőrendszeri panaszok általában a bélflóra sérülését is magukkal vonják. Amennyiben

Étekezzünk naponta ötször kis adagokban, fogyasszunk legalább napi 400 g zöldséget és gyümölcsöt. Gyégezzünk kerülni a puffasztó hüvelyeseket, a káposztaféléket, a brokkolit és a karfiolt valamint a nagyon savas gyümölcsöket, mint a citrom és a paradicsom. A rendszeres mozgás is gyorsítja az anyagcserét és segíti az emésztést. Keressünk egy hatékony módszert a stresszoldásra is, ugyanis a feszültség is gyomorégéshez vezethet.

a normál egyensúly felbomlik, a szervezet kórokozókval szembeni védekezőképessége is gyengül. Ezért nagyon fontos, hogy gondoskodjunk a megfelelő pre- és probiotikum-bevitelről.

A probiotikumok előnyös irányba változtatják meg a bélflóra összetételét, segítik a bélhám barrierfunkcióját, erősítik az immunrendszert, részt vesznek a szervezet számára emésztetetlen anyagok lebontásában, valamint a karcinogén anyagok béllumenből való eltávolításában. Számos vitamint szintetizálnak, mint például tiamint, folsavat, cyanocobalamint, piridoxint és K-vitamint. Természetes forrásból pótolhatjuk rendszeres joghurt vagy savanyú káposzta fogyasztásával. Ha ez nem elegendő, étrendkiegészítővel is hatékonyan helyre tudjuk állítani a bélflórákat.

dr. Zahorán Éva
szakgyógyász

HIRDETÉS



SAVAS ÉGŐ ÉRZÉS? NEM KELL EGYÜTTÉLNI VELE!

GASTRO-BON

kellemes ízű rágótabletta

-15%
márc. 31-ig

Édesgyökér hatóanyaga kedvező

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

Tejsavbaktériumai kedvezők

- az emésztőrendszer támogatására, nehéz étkezésekhez,
- a tejcukorlebonthatás támogatására (laktóztolerancia).

Összetevők:
USA-ban sikerrel alkalmazott édesgyökér-kivonat (DGL)
5 tejsav-baktériummal
Lacto- és Bifidobaktériumok (5x10⁹ cfu=élő csiraszám),
prebiotikumok

1 db rágótabletta
20 perccel étkezés előtt.



Alkalmazása javasolt:

- emésztési folyamatok elősegítésére,
- antibiotikum-kezelések alatt és után,
- utazások, nyaralások alkalmával.

Hazai gyártású termék

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

Hőhullámok hátán

Igazságos a sorstól és a gének játéktól, hogy a legnagyobb belső változás akkor érkezik, amikor az ember a külső kihívásoknak megfelelt? Egy mai negyvenes-ötvenes éveiben járó nő jó eséllyel már nemcsak a céljait tudja, de az oda vezető utakat is megtalálta, lassan végigjárta, a szembejövő akadályokat átugrálta.

Nemcsak a magánéletében, de a szakmájában is erre az időre teljesedik ki, hősiiesen helytállva az újabb és újabb feladatokban. De vajon a frissen érkezett helyzettel is meg tud-e majd birkózni, vagy az átalakulás szele viharokat okoz?

Nincs rá egységes válasz, de megpróbáljuk megfejteni a testi-lelki hátteret.



A változókor nem tabu többé – olvasom a szalagcímet a világhálón és a folytatást: „Madonnától Oprah-ig, Julie Walterstől Kim Cattrallig (aki Samantha szerepét alakította a Szex és New York című sorozatban) egyre több sztár kezd őszintén vallani arról, hogy őket is elértek a kellemetlen tünetek, és megoldási javaslatokat kínálnak a sorstársaiknak.”

Egy másik hír arról értesít, hogy a változókor Gwyneth Paltrow-t is elérte. A Vasember 47 éves sztárja személyes videóban osztotta meg rajongóival, hogy jelentkeztek nála a klimax első tünetei. „Hirtelen nagyon ideges lettem, azt éreztem, egyik napról a másikra kezd megváltozni a testem és az elmém” – mesélte a színésznő.

Őszintén a nőiességről

„Fáradt voltam, ideges és tanácstalan” – írja egy hölgy az egyik internetes fórumon. „A hőhullámokat nagyon nehezen

viseltem, az alvászavartól pedig teljesen kikészültem. A munkahelyemen stresszes és ingerlékeny lettem, végül egy pszichológus segített, akitől megtanultam a legfontosabbat: nem szabad szégyellni a problémákat, a klimax nem betegség!”

A változókor a nőknél egy több éven át tartó, általában a negyvenes éveik vége felé kezdődő folyamat. Ilyenkor két fontos női hormon, előbb a progesteron, majd az ösztrogén szintjének folyamatos csökkenése miatt nemcsak a menstruáció válik rendszertelenné, majd marad el végleg, hanem más, kellemetlen tünetek is jelentkezhetnek: a hőhullámok, az alvászavarok vagy a fáradékonyság mellé hangulatingadozás, ingerlékenység vagy éppen sírásrohamok is társulhatnak. Nem elég, hogy a változókor 10-15 évig is eltarthat, még a kellemetlen tünetekkel is meg kell vívnia mindenkinek a maga a csatáját, amit nem minden nő visel jól sem testileg, sem pedig lelkileg!

Kor és nem kór

A klimax görög eredetű szó, jelentése csúcs, tetőfok. Miként jelölheti pont ez a szó a változókor kihívásokkal teli életszakaszát? Ha visszatekintünk eddigi életünkre, talán megszámolni sem tudjuk, hányszor értünk aktuális teljesítőképességünk tetőfokára, testi-lelki csúcsteljesítménnyel. Most pedig itt egy mérföldkő, és ahogyan elkezdjük ezt a szakaszt, az meghatározza majd további életünk minőségét is. Vannak, akik valóságos érzelmi hullámvasútra ülnek most fel – a párkapcsolati problémák, a gyermekek kirepülése a biztonságot jelentő fészekből, a munkával kapcsolatos félelmek mázsás súlyként nehezdedhetnek rájuk. A belső vívódás azonban csak felerősíti a menopauza kellemetlen tüneteit, próbáljuk elkerülni, akár szakember segítségét is igénybe véve!

Dózsa-Kádár Dóra

A 6 legjellemzőbb tényező, amin elbukhat a figyelmünk

Zúg a feje a kialvatlanságtól? Eldugítják az e-mailek a postafiókját? Nem tudja, melyikhez kapjon a feltorlódott feladatok közül? Sokunk számára kihívás, hogy egy dologra fókuszáljunk, de a problémán úrrá lehetünk, ha tudjuk, melyek azok a tényezők, amik elterelik figyelmünket. Összeszedtünk hatot, és adunk pár ötletet ahhoz, hogy miként semlegesítsük őket.

1 Multitasking – sokan vélik úgy, hogy képesek több dologgal foglalkozni párhuzamosan, ez azonban önáltatás. Kutatások bizonyítják, hogyha egyszerre több dolgot kell csinálnunk, akkor plusz időbe és energiába kerül két feladat közötti váltás. Persze működhet a párhuzamos munka, például lehet telefonálás közben krumplit pucolni vagy teregetni, de bonyolultabb feladatokkal nem érdemes párhuzamosan próbálkozni.

2 Unalom – az egyhangú, gépies tevékenység untathat, ilyenkor szinte bármi érdekesebb, mint amit csinálunk. Segíthet, ha jutalommal motiváljuk magunkat: pl. eszünk egy mazsolát, mogyorót stb., ha túl vagyunk mondjuk egy számla ellenőrzésén.

3 Aggodalmak – Félelem attól, hogy nem marad elég pénz a hó végére, aggodás azon, hogy vettünk-e be vitamint, rágódás egy félresikerült beszélgetésen – ez mind eltérítheti figyelmünket. Segíthet, ha a tennivalókat leírjuk, amint eszünkbe jut, frusztrációinkat pedig kibeszéljük egy jó ismerőssel, vagy naplóba írjuk. Rendszeres meditációval is javíthatunk koncentrációs képességünkön.

4 Elektromos zavarás – Telefonunk új üzenet, számítógépünk új e-mail miatt sípol. Ilyenkor nehéz megállni, hogy ne nézzük meg és válaszoljunk azonnal rá, és máris elterelődött a figyelmünk. Előzzük meg: jelöljünk ki egy időszavat, amikor megnézzük üzeneteinket, ezen kívül pedig némítsuk le a telefont, lőjük ki a levelezőprogramot, csatlakozzunk le a netről!

5 Fáradtság – Az alváshiány rossz hatással van szellemi teljesítményünkre: figyelemzavart, a rövid távú memóriánk romlását okozza. Aludjunk eleget! Felőttek esetében napi 7-9 óra ajánlott.

6 Betegségek, gyógyszerek mellékhatásai – A koncentrációképesség hiányának hátterében depresszió, vérszegénység, pajzsmirigybetegség és persze figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar is állhat, sőt még az influenzának is van ilyen hatása. Egyes antidepresszánsok, epilepsziagyógyszerek is hátrányosan befolyásolhatják figyelmünket.

Ballai Vince

HIRDETÉS

SZEDJEN CULEVITET AZ ONKOLÓGIAI KEZELÉS KIEGÉSZÍTÉSÉRE, A BETEGSÉG DIÉTÁS ELLÁTÁSÁRA!



A termékeket megvásárolhatja a Culevit webshopjában, mintaboltjában, illetve gyógyszertárakban is.

culevit[®]
Gondoskodó tudomány

Culevit Kft.
www.culevit.hu
culevit@culevit.hu

Rendelés, webáruház
ügyfélszolgálat és
Tanácsadó Szolgálat:
+36 1 321 2111,
+36 20 556 7345

Culevit mintabolt:
1123 Budapest,
Schwartzter
Ferenc u. 3.
+36 70 627 7475

Culevit mintabolt
Pécs:
7621 Pécs,
Citrom utca 4.
+36 30 904 7663

Mit tegyünk tavasszal lábunk egészségéért?

A téli nedves, hideg idő, a zárt lábbelik használata fokozottan igénybe veszi lábfejünket. Mielőtt a melegebb időnek köszönhetően előkerülnek a nyitott cipők, saruk és szandálok, lábunk külön törődést, fokozottabb ápolást igényel.

A hűvös hónapokban csizmába, rosszul levegőző cipőkbe bújtatjuk lábunkat, hogy elkerüljük a megfázást. Ennek következtében körömbetegségek, bőrkeményedések, tyúkszemek is kialakulhatnak. Annál is inkább, mert ilyenkor lábunk nincs szem előtt, így ápolása, vagy a pedikűrös felkeresése is ritkábban jut eszünkbe. Ám nemcsak a szakember segíthet, sok házi módszert is alkalmazhatunk a láb egészségének és szépségének megőrzéséhez.

Higiénia – mint mindig

Nem csupán tavasszal, hanem egész évben fontos törődnünk a láb higiéniájával. Naponta mossuk meg lábunkat szappannal és meleg vízzel; használjunk ehhez szivacsot vagy keféket. A művelet után alaposan szárítsuk meg lábunkat, különösen pedig a lábujjak között. Erre azért van szükség, mert a lábgombásodás általában ezen a területen kezdődik. A szárításra tartsunk külön törölközőt, amit rendszeres időközönként 60 °C-on kimosunk. Használjunk izzadásgátló készítményeket, ha hajlamosak vagyunk az

izzadásra. Meleg időben érdemes lehet naponta többször is lábat mosni, ahogy sportolást vagy más erős igénybevételt követően is.

A lábnak is hidratálnak kell lennie

A szakemberek szerint sok probléma okozója, ha a láb nem kellőképpen hidratált. A hidratálásra teljes mértékben megfelelnek a testápoló krémek, de léteznek külön a láb ápolására kifejlesztett termékek is. Érzékeny bőrűeknek célszerű a műveletet beiktatniuk a napi rutinjukba: zuhanyozás után használjunk intenzív hidratáló krémet, és masszírozzuk be alaposan a bőrünkbe. Ehhez hüvelykujjunktól körkörös mozgattal először dörzsöljük végig a lábboltozatot, majd a lábfej felső részét is. Mindkét lábfejre fordítsunk 5-10 percet.

Trükkök bőrkeményedés ellen

Tavasszal sokaknak okoz gondot a sarkon, talpon kialakuló bőrkeményedés. Ezeket otthon is tudjuk orvosolni a

drogériákban, gyógyszertárakban és nagyobb üzletekben beszerezhető, kifejezetten erre a célra kifejlesztett lábápoló készítményekkel (ilyenek a puhítókrémek, a lábfürdő vagy a talpradírt stb.), valamint igazolt hatású gyógynövényekkel. Vegyünk rendszeresen lábfürdőt: ez nyugtatóan hat a túlzottan igénybe vett lábakra, felfrissíti őket, élénkíti a vérkeringést, és csökkenti esetleges duzzadtágukat. A fürdőhöz készítsünk jólesően meleg vizet, amelyhez pár cseppnyi gyógynövényolajat is adhatunk. Megfelel erre a célra többek között a rozmarin-, árnik- vagy mentololaj is.

Amikor szakemberre van szükség, és amikor nem

A fürdőt követően a felpuhult körmököt is könnyebb levágni, ám a benőtt, esetleg gyulladt körömök szakszerű kezelését bizzuk pedikűrösre. A puhítókrémek lágyítják a bőrt, így segítenek megelőzni a bőrkeményedés kialakulását. A lábradírt a talpon, sarkon esetlegesen már kialakult keményedések eltávolításához hasznos. Ezeket a készítményeket lábfürdő után célszerű alkalmazni.

A megkeményedett bőrfelülettől, pontosabban a rajta kialakult szarurétegtől reszelővel vagy habkővel a legegyszerűbb megszabadulni. Szintén bevált praktika, hogy éjszákára fagygyúval (marha vagy szarvas) kenjük be az érintett felületet. Így reggelre a szaruréteg teljesen felpuhul, ezért egyszerűen eltávolítható.

Papp György

HIRDETÉS

HERBioticum

Készítsd fel lábad a tavaszra!



NATÚR-KOZMETIKUM

HERBioticum Teafaolajos Sarokpuhító krém ureával. A természetesen szép, ápolat lábakért.



Natúrkozmetikum ◀ Vegán ◀ Gyógynövényes

Keress a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban országszerte.

Mozogni **KELL!**

Sok-sok tanulmány szól arról, hogy mennyi kedvező egészségügyi hatása van a mozgásnak. **Elkezdeni persze nem könnyű,** különösen, ha az embernek nincs jó kondíciója. Ez azonban ez tartson vissza senkit: egy kis kitartással otthon is meg lehet szerezni egy alap-állóképességet, amivel már akár konditerembe is el lehet menni, vagy el lehet kezdeni a komolyabb futást.

„**H**a a mozgást tablettában lehetne bevenni, csodaszernek tartanák” – olvastam nemrég az elgondolkasztató idézetet. Valóban az: a rendszeres és nem túl megerőltető mozgás javítja a vérkeringést, több oxigént juttat szervezetünkbe, elősegíti a fogyást, mérsékeli a cukorbetegség kockázatát, csökkenti a stresszt, boldogsághormont termel – és ez még mindig nem az összes kedvező hatása. Szerencsére függőséget is okozhat, ezért ha valaki rászokik, nagyobb eséllyel folytatja.

Hogyan kezdjük bele?

Hiába tudjuk mindezt, ettől persze még nehéz belekezdeni a munka, a család, a háztartás, az állandó rohanás mellett. A mozgáshiányt nem véletlenül nevezik korunk betegségének is.

Könnyebb elkezdeni – és folytatni – a mozgást, ha van egy partner. Ha párja hajlik rá, vegye rá, és kezdjenek együtt mozogni. Ha elzárkózik, beszélje rá egy barátnőjét vagy barátját! Ha használja, Facebookon is találhat olyan csoportot lakóhelye közelében, akik együtt mozognak, és akikhez csatlakozhat.

Első lépésnek jó a séta, ami a szokásosnál akár egy kicsit nagyobb ütemű is lehet. Utána bele lehet vágni egy mérsékelt tempójú kocogásba, amit gyorsabban is végezhetünk, ha megy. Akinek az úszás áll közelebb a szívéhez, válassza azt, kezdje kisebb távval, hogy sikerélménye legyen, aztán emelje. A kulcsszó a rendszeresség: ha elkezdte, ragaszkodjon hozzá, bármit mond is a környezete.

Digitális segítség

Használja ki a sokat szidott digitális eszközöket. Az internet tele van jobbnál jobb videókkal, melyeket követve rendszeresen mozoghat. Speciálisan nőknek vagy férfiaknak szántakat is talál közöttük, és ajánlanak otthon, eszközök nélkül végezhető gyakorlatokat minden élethelyzetre: szülés utánra, van regeneráló torna törés rehabilitálására, a gerinc fájdalmának csökkentésére és így tovább. Olyan edzések is vannak, melyek egy-egy testrészre, például a combra vagy a felsőkarra fókuszálnak, és ki lehet választani az edzés célját is: alakformálás, zsírégetés, erősítés. Csak be kell írni a megfelelő kulcsszavakat a keresőbe – magyarul –, és indulhat is az edzés!

A házimunka nem mozgás!

„Mozgok én eleget, amikor kitakarítok, megfőzök és kitergegetem a ruhát” – hallottam gyakran az anyámtól. Elfárad az ember, az biztos, de ez sajnos nem mozgás. Nem mozgatja át a test minden izmát, és nem emeli meg úgy a pulzust, mint egy valódi edzés.

Ha egészségügyi problémája van, legyen óvatos!

Ha bármilyen krónikus, főleg mozgásszervi betegséggel küzd, érdemes szakemberrel konzultálnia, mielőtt belevág a mozgásba. Ez lehet a háziorvos is, de általában a fitnesstermekben is felkészült edzők vannak, akik – pénzért – személyre szabott edzéstervet is készítenek.

Még két tipp: legyen külön edzőruhája – akár egy hosszabb póló és egy leggings –, és ami még fontosabb, edzőcipője. A másik tippet biztosan sokat hallotta már, de nem véletlenül, hiszen tudni kell: soha ne hagyja ki a bemelegítést a mozgás megkezdése előtt, és a nyújtást utána!

Vámos Éva

1%

Nekeledom.

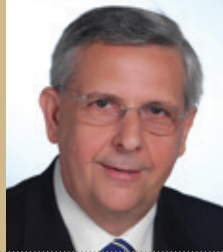
Kérjük, ajánlja fel adója 1%-át
a Nemzetközi Gyermekmentő
Szolgálat Magyar Egyesületnek!
Adószám: 19622158-1-42



Köszönjük!



„Magas a vérnyomásom, szedek rá gyógyszereket. Az egyik bevétele után mindig rosszul érzem magam, de olyan tünetek jelentkeznek, melyeket a gyógyszer mellékhatásai között említenek a tájékoztatóban. Tanácstalan vagyok: ennek ellenére is szedjem a gyógyszert, vagy kérjek másikat az orvosomtól?”



Válaszol:

Dr. Forster Tamás
a Belgyógyászati
Klinika és Kardiológiai
Központ professzora

A legtöbb esetben sokáig egyáltalán nem észlelhető semmilyen tünet, éppen ezért fontos az ellenőrzés – mondja dr. Forster Tamás. Ritkán előforduló tünetek lehetnek például szédülésrohamok, tompa fejfájás, orrvérzés, nehézlégzés. A kezelési mód minden esetben függ a magas vérnyomás súlyosságától, valamint a páciens kórtörténetéből, családi anamnéziséből és életmódjából fakadó rizikófaktoroktól – válaszolta a szakorvos a Gyógyhír magazin olvasójának kérdésére:

„A magas vérnyomás kezelésére számos, különböző hatóanyagot tartalmazó készítmény áll rendelkezésünkre. Ha mellékhatás jelentkezik, érdemes a

házi orvosához fordulni más hatóanyagú készítményért. Ennek ellenére meg is kell vizsgálni a tapasztalt mellékhatást, hogy az valóban a szedett gyógyszerrel kapcsolatos-e. A gyógyszerek ismertető füzetecskéje a létező összes, valaha előfordult mellékhatást tartalmazza. Ha a kellemetlen tünet az új gyógyszer szedésével kapcsolatos, akkor mégis a gyógyszercserét találok a követendő útnak.”

Kutatások bizonyítják, hogy a forgalomban lévő vérnyomáscsökkentők használatával tovább és jobb minőségben élnek az érintettek. A készítmények csökkentik a szív- és érrendszer betegségeinek, az érlemezésedésnek vagy a szívinfarktusnak a kialakulását.

Miért fontos figyelniünk a magas vérnyomásra?

A felnőtt lakosság több mint egynegyedét érintő magas vérnyomás napjainkban népbetegségnek számít. Sokáig nem produkál észlelhető tüneteket, ezért nagyon fontos a rendszeres vérnyomásmérés. Gyakran előfordul, hogy túl későn hívják fel a betegségre a figyelmet olyan szövődmények, mint a szívbetegségek, vesebetegség, vagy az agyvérzés. Ha magas a vérnyomásunk, tulajdonképpen az történik, hogy az erekben folyó vér túlzottan megfeszíti a véredények falát. Az ideális vérnyomás 120/80 Hgmm alatt van – 140/90 Hgmm feletti érték magas vérnyomást jelez.

KVÍZ-nyertes

A decemberi Gyógyhír Magazinban megjelent kérdésekre a helyes válaszok: 1/c, 2/c, 3/a

A februári ajándékesomagot Balogh Emese nyerte Budapestről.

Kedves Olvasóink!

A PATIKA PACK KFT.

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

A megfejtéseket **2020. március 18-ig** várjuk a Gyógyhír Magazin címére postán vagy e-mailben.

KVÍZ – MÁRCIUS

- Melyik a fogyás hosszú távon is eredményes módja?
 - Az életmódváltás.
 - Ha kihagyjuk a reggelit.
 - Ha minden nap sportolunk két órát.
- Milyen tempójú súlycsökkenés egészséges?
 - Heti 5 kilogramm.
 - Heti 0,5-1 kilogramm.
 - Heti 100 gramm.
- Miért ajánlott a gyógyszeradagoló használata?
 - Szép a doboza.
 - Megkönnyíti a gyógyszer adagolását, főleg ha sokfélét szedünk.
 - Nem tudom, soha nem próbáltam.



FERROCENTO[®]+

SunActive[®] Fe

Magas biohasznosulású, mikrokapszulás vastabletta

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

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)

Adagolás: Napi 1 tabletta

Tablettánkénti tartalom: 30 mg vas

Csomagolás: 30 tablettás buborékcsoomagolás



KERESSE A PATIKÁKBAN!

www.ferrocento.hu

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

HIRDETÉS

! NE

tartsa otthon
öntse ki
dobja el

lejárt, vagy feleslegessé vált

● GYÓGYSZEREIT

Magyarország valamennyi gyógyszertárában visszaveszik Öntől a hulladékká vált gyógyszereket.

A lejárt, feleslegessé vált gyógyszer

VESZÉLYES LEHET A KÖRNYEZETRE!

TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

tűz- és robbanásveszélyes anyagokat,
higanytartalmú termékeket.

Kérje gyógyszerésze segítségét!

*Ide dobja,
ez a helye!*





biomed®

20
éve

Otthon a természetben®

ROZMARING KRÉM ULTRA



Sajgó
testrészek?

Sajgó testrészek masszírozására.
100% tisztaságú boróka-
és eukaliptusz illóolajokkal.

HIGIÉNIKUS TUBUSOS
CSOMAGOLÁSBAN



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

www.biomed.hu



biomed.kft