

# GYÓGYHÍR MAGAZIN

XV. ÉVFOLYAM – 2020. JÚNIUS

## ÉLETMÓD

Így maradjunk  
hidratáltak!

## NAPOZÁS

Herpesz és  
leégés  
kezelése

## ÉLETMÓD

Ha túl sok  
a stressz

## PSZICHOLÓGIA

Se kutyája,  
se macskája

## INTERJÚ

**Till Attila**  
televíziós,  
filmes



# Butik nyár

## Lioton gél

Visszérbetegség tüneteinek enyhítésére, szövődmények kezelésére, baleseti sérülések következtében kialakult véraláfutás, zúzódás és duzzanat kezelésére alkalmazható gél.

Vény nélkül kapható gyógyszer. Hatóanyag: heparin (1000 NE/g)

**BERLIN-CHEMIE MENARINI** Forgalmazza: Berlin-Chemie/A. Menarini Kft. (2040 Budaörs, Neumann J. u. 1. Tel.: +36-23-501-301)



Lezárás dátuma: 2020.01.02. Érvényesség dátuma: 2022.01.02.

HU-OTC-01-2020-V01-POS-#19178#

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

**NE HAGYD, HOGY  
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!**

**LÁJKOLD A SZÍVED!**

[www.panangin.hu](http://www.panangin.hu)

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

**RICHTER GEDEON**

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer.  
A kezelőorvos jóváhagyásával.  
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyármői út 19-21.  
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, [drugsafety@richter.hu](mailto:drugsafety@richter.hu).  
Document ID: KEDP/DACSZH, Lezárás dátuma: 2019.09.09.

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

**bite away**  
THERMOSTIFT

Rovarcsipés?

**NE VISZKESSEN!**



rovarcsipések  
VEGYI  
ANYAGOKTÓL  
MENTES  
kezelése

ALLERGIÁSOK  
és  
VÁRANDÓSOK  
is használhatják

A bite away® thermostift egy szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz, amely kizárólag hő hatásával gyorsan és hatékonyan **ENYHÍTI** a rovarcsipés utáni:

- ✓ VISZKETÉST
- ✓ FÁJDALMAT
- ✓ DUZZANATOT

Gyártó: mibeTec GmbH/Németország  
Magyarországi információ: Strathmann KG Képviselet  
Email: [info@strathmann.hu](mailto:info@strathmann.hu) • Tel.: +361 320 2865  
Keresse a gyógyszerárakban. EP számlára elszámolható.  
Ajánlott fogyasztói ár: 9.800 Ft  
[www.bite-away.com/hu](http://www.bite-away.com/hu)

Made in Germany

# FERROCENTO®+

## SunActive® Fe

Magas biohasznosulású,  
mikrokapszulás vastabletta

**KERESSE A PATIKÁKBAN!**

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



Gluténmentes  
GMO mentes

[www.ferrocento.hu](http://www.ferrocento.hu)





## Szerkesztői levél

**É**n magam megrögzött állatbarát vagyok, ezért nem habozom azonnal ráválni az igent arra a kérdésre, hogy érdemes-e kutyát vagy macskát tartani, akár még egy városi lakásban is. Azzal is tisztában vagyok azonban, hogy vannak „vadhajtásai” ennek a

gondolatnak: sokan vannak, akik gyerek helyett választják a házi kedvencet, és úgy is viszonyulnak hozzá, mintha a család legkisebb tagja lenne. Egy friss kutatásból kiderült, hogy a házi kedvencek szinte „családtagként” vagy „pszichológusként” segítettek a karantén elviselésében.

Ez nyilván egyetlen gazdit sem lepett meg, de tegyük hozzá, hogy a háziállatot a helyén kell kezelni: imádjuk őket, megadjuk nekik, amit csak tudunk, de a kutya az kutya, a macska pedig macska. Nem gyerek.

## A házi kedvencek segítettek átvészelni a karantént

**A** háziállatok jelenléte sokat segített abban, hogy könnyebben átvészeljük a kijárási korlátozással járó bezártságot – derült ki egy április végén készített reprezentatív kutatásból. Az otthon töltött idő alatt a magyar állattartóknak átlagosan több idejük jut kis kedvenceikre, és sokan kutyájukhoz vagy macskájukhoz fordulnak lelki támaszért – olvasható a Nestlé közleményében. A felmérés szerint a járvány ideje alatt a válaszadók többsége úgy kezelte háziállatát, mint egy plusz családtagot, aki folyamatos törődést igényel. Sokan vannak azok is, akik már-már pszichológusként tekintenek házi kedvencükre, akivel mindent meg lehet „beszélni”. Korábban több korábbi kutatás igazolta, hogy a kutyák és macskák jelenléte hosszú távon csökkenti a vérnyomást, a stresszt és a depresszió tüneteit, ezzel együtt pedig növeli a munkahelyi teljesítményt és kreativitást is. (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](http://www.gyogyhir.hu)

**Lapigazgató:** Hollauer Tibor

**Főszerkesztő:** Vámos Éva

**Szerkesztőségvezető:** Bagossy Ilona

**Címlapfotó:** tv2

**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:**

Ipess 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](http://www.observer.hu)

## Mikor került Olaszországba a koronavírus?



A milánói Poliklinika kórház kutatói vérminták elemzéséből kimutatták, hogy az új koronavírus már a február 21-i első igazolt megbetegedés előtt jelen volt Olaszországban. A kutatók a kórház 800 donorának február 8. és április 24. közötti, szűrőpróbaszerűen kiválasztott mintáit vizsgálták. Az intézményben évente több mint 40 ezer vradó fordul meg. A donorok 4,6 százalékánál találtak az új koronavírus elleni antitesteket a járvány kezdetének időpontjában. Ez az arány 7 százalékra emelkedett április elejére, amikor Olaszországban a tetőfokán volt a járvány. A kutatók szerint húsztünetmentes vírushordozó közül egynél alakult ki immunitás, ami „világszinten mutatja, hogy a tömeges immunitás még nagyon távoli”.

## Nagyon jó a Balaton vízminősége

Az idei első vízminőségvizsgálatából az derült ki, hogy egyelőre semmi szokatlan nincs a Balaton vizében. A korábbi éveknek megfelelően a víz jó minőségű – közölte Boros Gergely, az Ökológiai Kutatóközpont Balatoni Limnológiai Intézetének tudományos főmunkatársa. Május végén a Balaton vízfelszínén több hektárnyi algaszőnyeg jelent meg Balatonalmádinál, ami a szakember szerint a tó vizének tisztaságát jelzi. A jelentősebb algatömeg egyebek mellett éppen a tiszta és fenékgig átlátszó víz miatt alakulhatott ki, hiszen tiszta vízben a fény könnyebben lejut a tómeder felületére. Az ott élő algák így elég fényhez jutnak, ráadásul közvetlenül hozzáférnek az üledékben raktározott tápanyagokhoz. Boros Gergely elmondta, a jelenség a tó természetes működésének része, és évente akár többször is előfordulhat.

## A szennyvízben keresik a koronavírus nyomait

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium (ITM) támogatásával a Pannon Egyetem, a Pécsi Tudományegyetem és a Mol együttműködésében kilenc városban – Ajkán, Budapestben, Debrecenben, Győrben, Miskolcon, Nagykanizsán,

Pécsen, Szegeden és Veszprémben – indult öt hónapig tartó kutatómunka a koronavírus kimutatására a kommunális szennyvizekből. A módszer hasznos eszköz lehet a fertőzés megjelenésének, visszatérésének jelzésére a helyi terjedés korai szakaszában. Az Egyesült Államokban és Hollandiában már sikeresen kimutatták a Covid-19 megbetegedést okozó vírus nyomait a csatornarendszerekből vett mintákban.

## Több ezren köszönhetik az életüket a légszennyezés csökkenésének



A koronavírus-járvány feltartóztatására Kínában elrendelt karantén nem csupán a Covid-19 betegség terjedését gátolta meg, hanem jelentősen javította a levegő minőségét, elejét véve ezáltal több ezer elhalálozásnak a világ egyik leginkább légszennyezett országában. Ezt mutatták ki az amerikai Yale Egyetem kutatói a The Lancet Planetary Health című tudományos folyóiratban közzétett tanulmányukban. A tisztább levegő több – becslésük szerint 12 125 – elhalálozást akadályozott meg, mint amennyi a koronavírus-járványban május 4-ig meghaltak – 4633 – száma. A nitrogén-dioxid-kibocsátás 37 százalékkal csökkent a karantén előttihez képest.

## A nem megfelelő alvás súlyosbítja a felnőttkori asztmát

A túl kevés vagy túl sok alvás súlyosbítja a felnőttkori asztmát – derült ki az Allergiás, Asztmás és Immunológiai Megbetegedések Amerikai Kollégiumának (ACAAI) Annals of Allergy, Asthma and Immunology című szaklapjában megjelent tanulmány szerint. „A normál alvókkal összehasonlítva a keveset vagy sokat alvók esetében nagyobb azok aránya (45 százalékhoz képest 59, valamint 51 százalék), akik az elmúlt évben asztmás rohamot éltek át és tapasztaltak egészségi állapotuk miatt életminőség-romlást” – mondta Faith Luyster, a kutatás vezetője. Az asztmás betegek alvászavarai arra is figyelmeztethetnek, hogy a betegség nincs kellően kezelve – véli Gailen D. Marshall, az ACAAI tagja. Az eredmények alátámasztják, hogy milyen fontos ismerni a beteg alvási szokásait.

# 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 világszerte 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 háttérű, 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

# A SEBKEZELÉS HŐSEI

HARTMANN



Kötszerklasszikusok  
a HARTMANN-tól

Keresse a  
patikákban és  
segédeszköz  
boltokban!

## CAPTAIN CLASSIC



### A klasszikus

#### Sterilux® ES

Steril hajtogatott mull-lap

- Általános sebellátáshoz (seb és sebkörnyék tisztítására, vérzéscsillapításra, elsősegélynyújtáshoz, sebfedőként akut sebek esetén)

Behajtott széléinek köszönhetően elkerülhető a szálak sebbe kerülése

### A megbízható

#### Omniplast®

Hipoallergén ragtapasz

- Kötések rögzítéséhez normál bőrön
- Megbízható tapadást tesz lehetővé, bőrbarát tulajdonságokkal bír
- A speciális, cikcakkos szélnek köszönhetően könnyen téphető

## MS. STICKY



### A sokoldalú

#### Cosmopor® E

Steril öntapadó sebfedő (szigetkötszer)

- Kisebbsé sérülések steril ellátására, műtéti sebek fedésére
- Légáteresztő flisz anyagból, nedvszívó sebpárnával, hipóallergén ragasztóanyaggal
- Seb felőli kontaktrétege megelőzi a sebbe tapadást

## COSMO COOL



Sebkezelés

HARTMANN-RICO Hungária Kft.  
www.hartmann.hu  
www.sebkezes.hu

HARTMANN  
Magyarország

# Sebek – jelek

Tényleg mi vagyunk az egyetlenek, akik képesek akárhányszor megégetni magunkat a sütőből kivett tepsivel? Valóban csak mi tudjuk elvágni az ujjunkat egy papírdarabbal is? Sokunkban felmerül a kérdés az apró háztartási sérülések kapcsán, de amekkorát fordult velünk a világ, ezek mind zárójelbe kerülnek a hétköznapok egyáltalán nem hétköznapi megpróbáltatásai mellett.

**I**tt a tavasz, a kerti munkák és a kerti partik „szükségyszerűen” a szezonális balesetek ideje, de mindezek most banálisnak tűnnek. Mégsem szabad elfelejteni, hogy fegyelemre és figyelemre mindig szükség van. Ne legyintsünk a helyes sebkezelés szabályaira, melyeknek ugyanúgy a higiénia, a fertőtlenítés az alapja, mint a vírus elleni védekezésnek!

Étkezés előtt magától értetődik a kézmosás – és ennek fontosságát ma nem győzik eléggé hangsúlyozni az egészségügyi szakemberek –, de vajon egy sérülés után miért nem ösztönös a sebkezelés fontos lépése, a fertőtlenítés? Egy felmérés szerint a konyha a legveszélyesebb terep egy magyar háztartásban. Egy felmérésben megkérdezettek több mint fele általában sütés-főzés közben sérül meg. Sok esetben elég az otthoni sebkezelés, de ismerni kell a szabályait – mondta korábban lapunknak dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász.

## A seb jellege határozza meg a kezelés lépéseit

A sebeket tulajdonságaik alapján osztályozhatjuk: mélységük, elhelyezkedésük, keletkezésük oka, fertőzöttségük foka szerint. Természetesen a seb jellegétől függően kell felállítani a kezelés lépéseit, az alkalmazott módszereket és készítményeket – magyarázta a szakorvos. Sérüléskor egyébként azonnal beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa. Legjobb, ha tiszta folyó vízzel mossuk le még a legbanálisabbnak tűnő horzsolást is, de használhatunk fiziológiás sóoldatot is. Alkoholos kézfertőtlenítő, ragtapasz, steril mull-lap – hajtogatott szélű, hogy a szálak ne kerülhessenek a sebbe. Olló és gumikesztyű jó, ha van otthon, a sebfertőtlenítő spray-k is különösen praktikusak. A bőrgyógyász szakorvos ugyanakkor nem javasolja a különböző hintőporokat a felülfertőződés miatt. Mindenképpen orvosi ellátásra van szükség, ha a sebben idegen anyag van – természetesen nem szálkára gondolunk – vagy ha különleges fertőzésveszélynek van kitéve, például kutyaharapás vagy valamilyen piszkos tárgy okozta.

Dózsa-Kádár Dóra

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

# Az utazási betegség MEGELŐZÉSE

Utazási betegségnek (szakszóval: kinetózis) hívjuk azt a tünetegyüttest, melynek kiváltója, hogy a bennünket érő látási ingerek és az egyensúlyérzékelésünk nem áll összhangban. Tengeri vagy légi utazás, autózás, hullámvasutazás stb. egyaránt kiválthatja. Bár a köznyelv betegségnek nevezi, valójában nem az, hiszen nem gyógyítható. Kellemetlen velejárói azonban csökkenthetők. **HOGYAN?**

**A** kinetózis jellemző velejárói a kábultság, szédülés, indokolatlan fáradtság, rossz közérzet, öklendezés. A más tényezők (betegség, romlott vagy a kellenél több étel vagy ital fogyasztása) okozta hányással ellentétben kinetózis esetén ez nem okoz megkönnyebbülést, ahogy a szédülés sem csillapodik.

## A kiváltó ok egyelőre nem ismert

A jelenség pontos okáról egyelőre csak feltételezések születtek. Ezek közül az a legnépszerűbb, mely szerint kinetózis esetén az agy idegmérgek (neurotoxinok) ellenvédő mechanizmusa kapcsol be téves riasztásra.

Hogy ez mit is jelent pontosan? Az emberi agy agytörzsi hányásközpontjában található az a terület (*areapostrema*), melynek feladata a hányás megindítása, ha felmerül a gyanú, hogy mérgeanyag került a szervezetbe.

Tegyük fel, hogy mozgást érzékelünk úgy, hogy látásunk nem erősíti meg ezt a tény! Ha például egy hajó kabinjában tartózkodunk, ahol nem érzékelhetjük a látóhatárt, a mozgás észleléséért felelős szervünk, a belsefűl jelzi az agynak a mozgás tényét. Szemünk viszont arról számol be, hogy a környezetünkhöz viszonyítva nem mozgunk. Az ellentmondást az agytörzs úgy értelmezi, hogy hallucináció áldozatai lettünk, amit viszont rendszerint valamilyen mérgezés vált ki. Éppen ezért hányásra ad utasítást, hogy szervezetünk megszabaduljon a mérgeanyagától.

## Sokakat érint a probléma

Egyre esetben (például enyhén ringatózó hajón tartózkodva) az emberek mintegy harmada, súlyosabb helyzetekben (mondjuk egy légörvénybe került repülőn) viszont akár kétharmada is rosszul reagálhat.

A megelőzésre léteznek apró trükkök, például ha mozgó járművön tartózkodva kinézünk az ablakon, és a haladás irányába fordulva nézzük a látóhatárt – amennyiben ez lehetséges. Még biztosabb, ha az érintettek az ilyen helyzetekre a kinetózis ellen kifejlesztett, igazolt hatású készítményekkel készülnek fel.

Papp György

HIRDETÉS

Ne hagyja, hogy megforduljon  
Önnel a világ!

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

 RICHTER GEDEON

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

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

# Viszlát, puffadás!

**Az elmúlt hónapokban emberek tömegeinek változott meg, lassult le az élete és ezzel együtt az emésztése is. A bezártság és otthon ülés következtében mozgásterünk radikálisan lecsökkent, és az ebből adódó feszültség és félelem sem volt jó hatással az étkezési szokásainkra. Sokaknál jelentkeztek emésztőrendszeri problémák, mint például puffadás, hasfeszülés és diszkomfort érzés.**

**U**nalmunkban hajlamosak vagyunk többet és gyakrabban enni. Az otthoni munka hátránya, hogy a jól megakott éléskamra is csak pár méterre van az újdonsült irodánktól. Nem feltétlenül kell azonban híznunk! Pont most kell ráébrednünk, hogy mennyire fontos, hogy minél tovább megőrizzük egészségünket, és ebbe beletartozik az emésztőrendszerünk is.

Tudta, hogy emésztőrendszere csaknem 8 méter hosszú, és éjjel nappal működik azért, hogy életünk folyamán körülbelül 30-50 tonna ételmezt emésszen meg? Segítse ezt a rendületlenül működő gépezetet és fogadja meg az alábbi tanácsokat. A hatékony anyagcsereműködés alapja a megfelelő táplálkozás és rendszeres mozgás.

## Így tartsa rendben emésztését!

Egyen naponta öt alkalommal kevés, rostban gazdag ételt, és kerülje az előkészített, tartósított, ultrafinomított élelmiszereket. Ne feledkezzen meg a probiotikumokról sem, fogyasszon rendszeresen joghurtot, savanyú káposztát vagy kovászos uborkát. Igyon másfél-két liter folyadékot, lehetőleg vizet naponta.

### Fogyasszuk rendszeresen az alábbi emésztést elősegítő és puffadást csökkentő gyógynövényeket:

- 1 A borsmentateát már nagyszüleink is rendszeresen fogyasztották. A nyár beköszöntével akár limonádénkat is izesíthetjük vele.
- 2 A gyömbér fokozza a nyál és számos emésztéshez szükséges enzim termelését, és a hányingert is csökkenti. Leforrázva készíthetünk teát belőle, és kitűnő ételízesítő.
- 3 Az édesköményt tea formájában már csecsemőkortól lehet alkalmazni a hasfájás megszüntetésére. Nem is beszélve róla, hogy számos ízes étel alapvető összetevője.
- 4 Az ánizs magas illóolaj-tartalma, az epetermelést és az emésztést elősegítő fűszer. Nemcsak mézeskalácsban, hanem gyógyteaként is ajánlott fogyasztani.
- 5 A kurkuma stimulálja az epetermelést, ami pedig a zsíremésztéshez nélkülözhetetlen.



A megfelelő reggeli, a jó emésztés alapja. Egy tál zabpehellyel biztosan nem tud melléfogni. Íme, az én titkos receptem két fő részére: 75 g zabpehely, 450 ml víz, egy púpozott teáskanálnál fahéj, egy csipet szerecsendió, egy csipet kurkuma, egy pár mazsola, egy alma, egy banán. 15 perc alatt nagyon kis lángon fedő alatt többször megkeverve összeforraljuk. Feltétként keverjük bele egy evőkanál chia- és lenmagot, egy teáskanál goji bogyót és egy nagy marék olajos magot. Mehet bele dió, tökmag, mogyoró, mandula, szezám, napraforgómag vagy bármi, amit otthon találunk. Ha sok energiára van szükségünk, keverjük bele egy kanál mogyoróvaját is, és bolondítsuk meg szezonális gyümölcssel, például egy pár szem friss eperrel.

## Mozgás is kell a sikerhez

Mindenféle mozgás segíti az anyagcserét, fokozza az emésztést, legyen az akár kertészkedés, lépcsőzés, sétálás, szobabiciklizés vagy könnyed kocogás. Ha nem teheti meg, hogy a szabadban mozogjon, tornázzon otthon. Sokan szereztek be a karantén kezdetekor különböző sporteszközöket, épp itt az ideje leporolni és valóban elkezdni használni őket. Az sem lehet kifogás, ha nincs semmilyen eszközünk, hiszen nélkülük is mozoghatunk. Videók tömelegét találja meg az interneten, nagyon sok ingyenesen is hozzáférhető, de az alábbi gyakorlatokat reggel és este elvégezve is már jelentősen csökkentheti a puffadást.

## Ezekkel a gyakorlatokkal enyhítheti a puffadást

Masszírozza át hasát gyengéden a kezével vagy egy teniszlabda segítségével.

Feküdjön hanyatt, húzza fel mindkét lábát a mellkasához és ölelje szorosan magához. Legalább egy percig maradjon ebben a pózban, finoman ringatózhat is előlre-hátra, illetve jobbra-balra.

Nyújtsa ki egyik lábát a földre, a másik láb maradjon a mellkasához felhúzva. Óvatos gerinccsavarással tegye le a térdét keresztbe az ellentétes oldalához a földre. A karok legyenek a földön oldalra kinyújtva, a testhez viszonyítva 90 fokos szögben. Amikor a bal térdét teszi le a jobb oldalához, törekedjen a felső testével és a fejével is minél inkább balra csavarodni. Ismétlje meg a másik oldalra is.

Feküdjön a hasára, támaszkodjon a tenyerére közvetlenül a test mellett mellmagasságban. Nézzon a plafon irányába, és tolja ki magát. Először csak 10, majd 20 cm-re, majd szinte teljes karnyújtásig, és emelje el a térdeit is a földről. Fejével törekedjen minél magasabbra törni, és lélegezzen mélyen. Ismétlje a gyakorlatot legalább ötször.

dr. Zahorán Éva • szakgyógyász



# diszkomfort

**Espumisan**<sup>®</sup>  
Szimetikon



lebontja  
a gázbuborékokat



nem szívódik fel



terhesség és szoptatás  
alatt is alkalmazható



cukorbetegek  
is szedhetik

## Elég a puffadásból!

Szimetikon hatóanyagú,  
vény nélkül kapható gyógyszer.

[www.espumisan.hu](http://www.espumisan.hu)

**BERLIN-CHEMIE**  
**MENARINI**

Innovációval az életminőség javításáért!  
Berlin-Chemie/A. Menarini Kft.  
2040 Budaörs Neumann János u. 1.  
Tel.: 23/501-301

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

# Ha túl sok a STRESSZ

**Felgyorsult világunkban sokakat ér tartós stresszhatás, amiért a test és a lélek egyaránt magas árat fizet. De hogyan ismerhetjük fel a túlzott stresszt, és mit tehetünk ellene?**

**M**ivel a stressznek számos egészségkárosító hatása van, fontos, hogy megismerjük saját stressztűrő-képességünket és határainkat. Hogy kinek mikor „túl sok” a stresszből, az egyénenként változik. Míg egyesek remekül veszik az akadályokat, mások apró kudarcoktól is képesek összeomlani. Vannak olyanok is, akik kifejezetten élvezik a komoly stresszhelyzetekkel járó életmód kihívásait – magyarázza a helpguide.org cikke.

## MILYEN TÉNYEZŐKTŐL FÜGG A STRESSZTÜRŐ-KÉPESSÉG?

**SZOCIÁLIS HÁLÓ.** A támogató barátok és családtagok erős hálózata fontos védelmet jelent a stresszel szemben. Ha van kire számítani, a nehézségek nem is tűnnek olyan elviselhetetlenek. Minél magányosabb és elszigeteltőbb az ember, annál nagyobb a stressz kockázata.

**A TUDAT,** hogy kézben tartjuk a dolgokat. Aki bízik önmagában és abban, hogy képes befolyásolni az eseményeket, az könnyebben elkerüli a stresszt, szemben azzal, aki úgy érzi, hogy mindig ki van szolgáltatva a körülményeknek.

**HOZZÁÁLLÁS.** Óriási különbség van abban, ahogy az egyes emberek az élet elkerülhetetlen kihívásaira tekintenek – és ez a különbség a stressz kezelésének képességében is megmutatkozik. Aki általában reménytelen és optimista, azt kevésbé veszélyezteti a stressz. A nagyobb tűrőképességű emberek hajlamosabbak vállalni a kihívásokat, jellemzően jobb a humorérzékük, magasabb célokot tűznek maguk elé, és az élet természetes velejárójaként tekintenek a változásokra.

**AZ ÉRZELMEK KEZELÉSÉNEK KÉPESSÉGE.** Aki nem tudja, hogyan szerezze vissza a nyugalmát, ha bosszúság érte, vagy hogyan ellensúlyozza a szomorúságot, az jobban ki van téve

a stressznek. Ám aki képes felismerni és megfelelően kezelni az érzéseit, az jobban tűri az ilyen helyzeteket, és érzelmi-leg könnyebben stabilizálódik.

**ISMERETEK ÉS FELKÉSZÜLTÉG.** Minél többet tud valaki az adott stresszhelyzetről – beleértve azt is, hogy várhatóan mennyi ideig fog tartani, és mi lehet a kimenetele –, annál könnyebben megbirkózik vele. Például, ha részletes tájékoztatást kap a rá váró műtétről és az azt követő kezelésekről vagy rehabilitációról, a gyógyulás időszaka kevésbé lesz stresszes, mintha arra számítna, hogy azonnal visszatérhet a hétköznapi életbe.

## HOGYAN VÉRTEZZÜK FEL MAGUNKAT A STRESSZ ELLEN?

**RENDSZERES MOZGÁSSAL.** A fizikai aktivitás fokozása jó taktika a stressz ellen. A rendszeres testmozgás javítja a kedélyállapotot, és elvonja a figyelmet a gondokról. Az olyan ütemes gyakorlatok, mint a gyaloglás, a futás, az úszás és a tánc különösen hatékonyak, főként akkor, ha mozgás közben tudatosan odafigyelünk a fizikai érzésekre.

**KAPCSOLATÉPÍTÉSSEL.** Már egy egyszerű beszélgetés is olyan hormonális változásokat idézhet elő, ami hozzájárul a stressz enyhítéséhez. Néhány kedves szó vagy barátságos pillantás segíthet csillapítani a háborgó érzelmeket. Töltsön időt olyan emberekkel, akik jobb kedvre derítik, és ne hagyja, hogy a munkából adódó felelősség gátolja a közösségi élet gyakorlásában.

**ENGEDJE, HOGY AZ ÉRZÉKEI VEZESSÉK.** A stressz enyhítésének gyors módja az érzékek – látás, hallás, ízlelés, szaglás, érintés vagy mozgás – tudatos bevonása. A legfontosabb, hogy ki-kiket megtalálja a számára leginkább működő utat. Megnyugtatja a zenehallgatás? Vagy az örölt kávé illata? Esetleg a házi-



állatával töltött idő segít az egyensúly helyreállításában? Kísérletezze ki, miként nyugszik meg leginkább.

**TANULJON MEG RELAXÁLNI.** A stresszt nem tudjuk teljes mértékben kiküszöbölni az életünkéből, de az ellenőrzésünk alatt tarthatjuk. Az isteni segítségbe vetett hit, a relaxációs technikák, a meditáció vagy a mély légzés a stressz ellenében ható nyugalmi állapotot eredményezhetnek. Rendszeres gyakorlásukkal csökkenhet a hétköznapi stressz-szint, fokozódhat az örömeztet, és javulhat a nyugalom megőrzésének képessége.

**TÁPLÁLKOZZON EGÉSZSÉGESEN.** Az ételek is javíthatják vagy ronthatják a hangulatot, és befolyásolhatják a stresszel való megbirkózás képességét. A friss gyümölcsökben, zöldségekben, jó minőségű fehérjékben és omega-3 zsírsavakban gazdag étrend segíthet legyőzni a nehézségeket.

**PIHENJE KI MAGÁT.** A fáradtság okozta irracionális gondolkodás fokozhatja a stresszt, a krónikus stressz pedig alvászavarokhoz vezethet. Fordítson gondot a pihentető alvásra is.

Szerdahelyi Krisztina

# LAVEKAN

## A nyugalom egyensúlya



Lavekan lágycapszula  
80mg levendulaolaj

A levendula nyugtató ereje segít leállítani a folyamatosan zakatoló gondolatokat.

Vény nélkül kapható gyógyszer.

Schwabe Hungary Kft. 1117 Budapest, Fehérvári út 50-52., Telefon: +36 (1) 431 8934, schwabe.hu, info@schwabe.hu



**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!**

# „Több színből állok össze, többféle napom van nekem is”

Kevés olyan műsorvezető van, akinek a munkáját a Magyar Köztársaság Arany Érdemkeresztjével ismerték el. **TILL ATTILA** a kevesek között van, 2007-ben kapta meg ezt az elismerést. 1999-ben az Év Riportere díj is őt illette a Kamera Hungária fesztiválon. Arra a kérdésre, hogy mi jut először eszébe Tilláról, tíz emberből kilenc azt vágja rá, hogy a mosolya, a nevetése, a sugárzó jókedve. Több televízióban is megfordult, ma a TV2 vezető „arca”. Az országos ismertséget a Big Brother valóságshow vezetése hozta meg számára. Nagyon szereti a feleségét, amit nemcsak reklámfogásból mond, és három fia van, akiknek igazán „jőfej” apja. Van egy kutyája, aki a családba kerülés után lassacskán tényleg igazából az övé lett – sokat tanulnak egymástól.



FOTÓ: CSALÁDI

► A képzőművészeti egyetem feljogosít arra, hogy filmeket csinálj. Első perctől ez volt a célod?

► Nem hiszem, hogy bármilyen egyetem feljogosít arra, hogy kreatív munkát végezz valaki. A diploma csak annak a bizonyítéka, hogy pár évet eltöltöttél valahol, de nem ad zöld utat, mondjuk ahhoz, hogy filmeket rendezz. A kreativitás, az ötletek özöne nem jön meg egy diploma átvételével.

► Alkotó ember vagy, függetlenül egyébként minden papírtól, és több művészeti területen vagy sikeres. Mikor derült ki, hogy vonzódsz a művészetek iránt?

► Már a szakközépiskolában komolyan rajzoltam és festettem, de gyerekkorom óta szerettem ezeket. A suliban festő szakos voltam, az egyetemen pedig intermédia szakos lettem. Kiskamasz

koromban kifejezetten olaj meg akril képeket készítettem farostlemezre, bármire, ami adódott. Egyre jobban kitágult a művészetről való gondolkodásmódom. Később több barátommal, köztük Kistamás Lacival, a Kontroll Csoport zenekar alapítójával elindítottunk egy Vákuum TV nevű szórakoztató kísérleti médiasorozatot, aminek több mint ötven előadása volt. Ez 1994-1997 között a Tilos az Á nevű szórakozóhelyen történt, ami a rendszerváltás után az egyik első alternatív klub volt. Ezt úgy kell elképzelni, hogy a koncertek mellett egy héten egyszer speciális élő tévéműsort csináltunk egy színpadon. Rengeteg műfaj keveredett, vetítettünk abszurd filmeket, tévés formákat parodizáltunk, az aktuális hírekre reagáltunk, beszélgetések voltak a színpadon. A forma maga a szabadság volt, ami azt adta, hogy bármit lehet.

► Az „igazi” televíziózás is akkor indult számodra a Magyar Televízióban.

► Amikor a Múzsza kulturális híradó indult, 1994-től sok fiatal felvettek. Hagyták és támogatták, hogy kibontakozzunk, én is ott ragadtam. Aztán a TV3 jött, onnan pedig a TV2-be vezetett az utam. A főszerkesztő és kreatív igazgató Kereszty Gábor volt, a másik vezető Sváby András. Ott változott nagyot az életem, amikor a Big Brother műsorvezetésére kértek fel. Azóta is imádom ezt az egészet, nagyon szeretem az élőzést. Minden alkalommal, amikor egy műsor előtt elindul a főcím, él 13 kamera, a fejem felett rengeteg lámpa, és 300 ember ordít és tapsol – hát ez semmihez sem fogható élmény. Persze ez most, a járvány idején másképp volt. Továbbra is csináltuk a műsorokat, jól is sikerültek, jó lett a nézettség is, de nagyon furcsa volt, hogy nincs közönség és mindenki maszkban van meg kesztyűben, csak azok vették le a maszkot, akik éppen szerepeltek. Én azt szoktam meg, hogy úgy vezetek műsort, hogy közben a közönség üvölt, tapsol egy Nicsak, ki vagyok? felvételén. Nagyon különleges volt az a jótékonysági gála, amit Ördög Nórival vezettünk, a Neked énekelek. Megható volt, ahogy Presser Gábor, Lovasi András, a Tankcsapda, Demjén Rózi, Leslie Mandoki bejelentkezett a telefonjában lévő kamerával az otthonából.

► Sok új műsor fűződik a nevedhez. Melyik a kedvenc?

► Nem tudok választani, mindig az a legkedvesebb, ami megy. A Nicsak, ki vagyok? műsorban nagyon szeretem az embereket, akár mint zsűritagok, akár mint vendégek, szeretek velük hülyéskedni. Felhőtlen, könnyed a műsor.

► Egyébként is jókedvű, optimista ember vagy?

► Több színből állok össze, többféle a napom van nekem is. Az igaz, hogy nehéz velem összeveszni, de a teljesen logikátlan dolgok felbosszantanak, az emberi gonosztságot, kicsinyességet, a butaságot gyűlölöm, főleg ha hozzá még magabiztos is az illető. De nem úgy állok hozzá, hogy akadjunk össze, inkább félreállok. Lassan telik meg nálam a pohár, sok ilyen típusú problémát átlépek, nem hordozom, persze vannak olyanok, amik emésztenek, munkahelyi problémák, vagy az, hogy elutasítják egy filmemet. Alapvetően békés ember vagyok, imádom a gyerekeimet, a feleségemet, a kutyámat, így jó ez.

Vincze Kinga

# SE KUTYÁJA, SE MACSKÁJA

Emberi kapcsolataink folyamatosan változnak és az utóbbi évtizedek egyik markáns változási iránya az izolálódás és az elmagányosodás. Számos ok áll ennek a hátterében, egyebek mellett a gazdasági folyamatok és a munkavégzés körülményeinek az átalakulása, a technológiai fejlődés, ezen belül is elsősorban az infókommunikáció (pl. TV, internet, közösségi média) életmódváltató hatása, az emberek „jó élettel” kapcsolatos elvárásainak radikális változásai, a családszerkezet széles körben tapasztalható átalakulása, a férfi és a nő szerepekről vallott felfogás megváltozása. **A családalapítás, a gyermekvállalás időben kitolódik, vagy akár teljesen elmarad.**

Ugyanakkor nekünk, embereknek szükségünk van társra. Az emberi evolúció így alakított bennünket. Szintén az evolúciós folyamatok hatására pozitív érzelmekkel és gondoskodóan fordulunk a segítségre szoruló, esetlen, kicsi lények felé, legyen az ember vagy állat. Ha külső vagy belső okokból nehézségekbe ütközik az emberi társ megtalálása, felvállalása vagy megtartása, sokan egy állat befogadása mellett döntenek. Kisállatot tartani a háztartásban mára materiális értelemben „irracionálissá” vált, mert például egy kutya vagy egy macska ma már csak ritkán hoz „hasznot” azzal, hogy védi a házat, vagy megfogja a nemkívánatos rágcsálókat. A házi kedvencek – különösen városi körülmények között – elsősorban pszichológiai előnyt jelentenek gazdáiknak. Egy amerikai felmérés szerint a mai fiatal korosztályok körében sokkal elterjedtebb a házi kedvencek tartása, mint volt az előző generáció idején. Meglepő módon a fiatal férfiak körében többen voltak a kutya- vagy macskatartók, mint az ugyanabba az életkori csoportba tartozó nők körében. Hazai adatok ilyen bontásban nem állnak rendelkezésünkre, de az elmúlt években az a konszenzus alakult ki szakmai körökben, hogy kb. 3 millió gazdával rendelkező kutya, és valamivel kevesebb macska él az országban.

Úgy tűnik, hogy ha nem sikerül emberi társat találni, az egyik kézenfekvő lehetőség, hogy kutyát, macskát, egyéb háziállatot tartunk. Ha hazaérünk a munkából, nem az üres lakás vár bennünket. Az emberi rangra emelt társ meghallgatja a mondandónkat, lehet gondoskodni róla, szeretgetni, simogatni. Lojális hozzánk, nem kell attól tartanunk, hogy becsap vagy elhagy bennünket. Mivel a gazdája számára a háziállata tényleg „emberszámba” megy, ezért találkozhatunk azzal a jelenséggel, hogy a kis kedvenc időnként szépen fel van öltöztetve, kényelmes fekhelyet biztosítanak számára, olykor babakocsiban tologatják, sokat költenek egészségé karbantartására. Ezek az erős kötődés megnyilvánulásai és egyértelműen az ember-ember közötti kapcsolat helyettesítői.



Sok ember számára nehéz kifejezni az érzelmeit, sőt gyakran nehéz egyáltalán felismerni azokat. A házi kedvenc nem igényli ezeknek az érzéseknek a tudatosítását és szavakba öntését, nekik elég az érzelmek átadása és megtapasztalása. Annak az embernek, akinek gondolai vannak az érzelmeivel, nagyszerű érzés megtapasztalni, hogy ami az emberek között nehézséget okoz a számára, a hozzá kötődő állattal könnyen és jól megy. Paradox módon az is előnyt jelent, hogy a kis állat nem „beszél vissza”, a gazdának nem kell minden körülmények között figyelnie a szavaira és tetteire, nem kell számolnia megnyilvánulásai következményeivel. Egy emberi társ kapcsolatban ez nem lenne lehetséges, sok vita és veszekedés támadna, ami gyakran megnehezíti vagy ellehetetleníti az együttélést. Az ember-házi kedvenc viszony nem egyenrangú, mindig az ember a domináns fél, és erre az érzésre titkon sokaknak szükségük van.

A koronavírus miatti kényszerű bezártság idején sok ember számára kedvence társasága volt a „túlélés” egyik záloga. A négy fal közé szorult ember fokozottan vágyik a szeretetre, a figyelemre, az odaadásra, amit vele élő állat-társa biztosíthat a számára. Sokakban a saját maguk és rokonaik miatti aggodalom mellé a házi kedvencük miatti aggodalom is társult: vajon elkaphatják-e ők is a koronavírust? Amerikai kutatási adatok kimutatták, hogy emberről állatra átadódhat a vírus, így ők is fertőzötté válhattak, ám a jól tartott, erős, egészséges állatok gyakorlatilag tünetmentesen vészelték át a járványt.

Evolúcióbiológusok szerint a kis szőrös állatok dögönyözése, vakargatása, simogatása minden bizonnyal arra vezethető vissza, hogy a majmok és a főemlősök világában a társas kötődés bizonyításának és elmélyítésének egyik legfőbb eszköze a kurkászás, a másik egyed szőrében megbúvó élősködők eltávolítása. Akárhogy is van, kevesen tudnak ellenállni egy kis kedves, szőrös állatkának!

Fábián Tamás • pszichológus

# NE FELEJTSEN HIDRATÁLNI!

Az elmúlt néhány hét olyan változásokat hozott mindenki életébe, amit korábban senki sem tapasztalt. A kijárási korlátozás, távolságtartás, tartós otthon maradás nagy hatással van a testi-lelki egészségünkre – nem kivétel ez alól a bőrünk sem, főleg a kiszáradásra leginkább hajlamos testrészek, az arc, a kéz és a lábszár. Most pedig itt a nyár, és a légkondicionálók használata is dehidratálja a bőrt.

**A**zon túl, hogy sokkal sűrűbben és alaposabban tisztítjuk, fertőtlenítyük a kezünket, arcunkat, a megnövekedett stressz és szorongás is hozzájárul ahhoz, hogy bőrünk szárazabbá válik a megszokottnál. Ehhez még adjuk hozzá a beltéri szárazabb levegőt, a napfény hiányát, a megváltozott étrendet és étkezési szokásokat, a monitorok, kijelzők kék fényét, és máris összeáll a kép: nem véletlenül küzdünk a dehidratáltsággal.

Nem pusztán esztétikai problémáról beszélünk: a bőr védelmi funkciója gyengül, sérül, így védtelenné válhat a fertőzésekkel szemben. A száraz bőr viszkető, zavaró érzetet okoz, ami nemcsak kellemetlen, de akár fájdalmassá is válhat.

## MIT TEHETÜNK MÉGIS?

### 1 Folyadékpótlás

Testünk 80 százaléka víz, így folyamatosan gondoskodni kell a megfelelő utánpótlásról. Naponta 2-2,5 l vizet kellene fogyasztanunk – aki nem szereti az ízt, tehet bele citromkarikákat vagy mentalevelet, így ízletes frissítőt kap. Víz helyett szóba jöhetnek a cukor nélküli, maximum citrommal ízesített gyümölcs- és gyógynövény-teák is. Hidratál akkor is, ha levest vagy friss gyümölcsöt fogyaszt.

*TIPP: töltsön flakonba és vigyen magával italt, ha kimozdul, vagy helyezze a keze ügyébe, ha otthon marad, így bármikor belekortyolhat.*

### 2 Friss levegő, megfelelő fényvédelemmel

Csak néhány perc a friss levegőn és máris jobb lesz a hangulata, feltöltődnek D-vitamin-raktárai. Ha akár a kertben, az erkélyen, vagy csak az ablakban ülve élvezi a nap sugarainak jótékony hatását, akkor is mindig ügyeljen a megfelelő fényvédelemre!

### TUDTA?

Számos, okostelefonra készült ingyenes applikáció létezik, amelyek segítségével számon tarthatja, megfelelő-e a napi folyadékbevitel? Különösen az idősebbeknek érdemes használni őket, hiszen náluk gyakrabban előfordul, hogy nem érzik szomjasnak magukat.



### 3 Nem mindegy, mi kerül a tányérra

Turbózza fel szokásos ételeit egészségesebb, teljesebb értékű hozzávalókkal. Lazac, vaj, sajt, csonthéjasok és mértékkel fogyasztva az étcsokoládé is számos olyan mikrotápanyagot tartalmaz, ami jó hatással van a bőr egészségére. Külön felhívjuk a figyelmet a gyümölcsökre és a zöldségekre, amelyek közül némelyiknek 80-90 százaléka víz. Íme néhány a legmagasabb víztartalmú gyümölcsök közül: bogyós gyümölcsök, dinnye, narancs és szőlő. A zöldségek közül az uborkát, a jégsalátát, a zellert, a répát és a spenótot lehet kiemelni.

### 4 Stresszoldás

A stressz és a szorongás nagyon rossz hatással van a bőrre is, ezért (is) fontos a stresszoldás. Válassza azt a tevékenységet, ami Önt kikapcsolja – lehet ez főzés, takarítás, zenélés, jóga vagy bármilyen más sport. Ha fáradtnak érzi magát, pár percig masszírozza át lábát, talpát, így tovább csökkentheti a feszültséget, javíthatja közérzetét. Ez abban is segíteni fog, hogy alvása jobb minőségű, pihentető legyen.

### 5 Ápolja bőrét lelkiismeretesen

Kerülje az erős, szárító hatású szappanok használatát. Az arc bőrét arckrémmel, ápoló maszkkal hidratálhatjuk, a kezét intenzív hidratáló krémmel. A lábak mélyreható kényeztetéséhez kifejezetten lábápolásra kifejlesztett krémekeket érdemes igénybe venni.

Vámos Éva

**detralex®**  
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

# Könnyű lábak

Egyedi, természetes flavonoid komplex

Visszeres panaszok ellen

Magyarország  
vezető  
visszérgyógyszere\*



Servier Hungária Kft.  
1062 Budapest, Váci út 1-3.  
Telefon: 1-238-7799 | Fax: 1-238-7966  
[www.visszertabletta.hu](http://www.visszertabletta.hu)

\*Forrás: IQVIA Pharmatrend 12/2019 országos adatok; időszak: 2019 teljes év; mérőszám: eladott dobozszám; Detralex

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

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

## Cedralex®

Frissítő lábápoló krém korzikai cédrát kivonattal és mentollal

Dermokozmetikum, kapható a gyógyszertárakban.



# Instant felfrissülés a lábaknak

Hidratál, hűsít, nyugtat.



JOY PRIX DE BEAUTÉ  
A SZÉPSÉG NAGYDIJÁ 2019



20 CEDRA 1 CO 14/2020.01.06.

**SERVIER**  
Healthcare

Servier Hungária Kft. | 1062 Budapest, Váci út 1-3. | Telefon: +36 1 238 7799 | Fax: +36 1 238 7966

# Árnyékból a napra

**Ráncok, szeplők, májfoltok: a túlzásba vitt napozás többféle elváltozást is okozhat a bőrön. A kisebb, és sokszor átmeneti esztétikai problémák mellett súlyosabb tünetek is megjelenhetnek, érdemes tehát figyelni a megelőzésre, a megfelelő fényvédelemre!**

**A**zt gondoljuk, ma már a legtöbben pontosan tudják, milyen fontos szabályai vannak a napozásnak. Sokan azonban még nem elégszer, vagy nem megfelelően használják a különböző napvédő készítményeket, és arról az alapszabályról is megfeledkeznek, hogy délidőben nem szabad strandolni. Ha a nyári napsütéses órákban huzamosabb ideig a szabadban vagyunk, számolnunk kell a napégés következményeivel.

## Napégés után jöjjön a hűtés!

Bőrünk kétféleképpen reagálhat a napfényre: lehet akut (azonnali), ilyen a napégés, illetve lehet krónikus, amely évek, évtizedek után jelentkezhet a bőr elöregedését, ráncosodását okozva. Megkülönböztetünk enyhe, némi bőrpírral járó, valamint közepes, apró hólyagok formájában jelentkező leégést. Súlyos leégéskor a bőr sötétpirossá, lilássá válik, a fájdalmas tüneteket pedig hidegrázás és láz is súlyosbítja.

Dr. Csernus Krisztina bőrgyógyász tanácsa szerint a napégés után a legfontosabb a bőr szöveteinek hűtése, amivel a hólyagok kialakulása megelőzhető. Erre hűsítő tusolás, hideg vizes borogatás, hűsítő zselék alkalmazása a legjobb. A gyógyszertárakban, drogériákban is vásárolható, erre a célra kifejlesztett gyulladáscsökkentő készítmények hidratálják a bőrt, segítik a hólyagok alatt a bőr regenerációját. A leégett bőrt területet nem javasolt zsíros vagy olajos

## FÉNY OKOZTA BŐRBETEGSÉGEK

**CSALÁNKIÜTÉS:** Felnőttek ritka betegsége, a napozás megkezdése után pár perccel kialakul. Viszketés, a bőr kipirosodása, majd csalánkiütések (a bőrfelszínből kiemelkedő rózsaszínű foltok) jelentkeznek.

**NAPALLERGIA:** A leggyakoribb fénybetegség, a lakosság egyötödét érinti, nőknél gyakoribb. A napozás után órákkal, napokkal jelentkeznek a tünetek: szabálytalan vörös foltok, viszketés, pörkök; leginkább az arcon, nyakon, illetve a karon. Pár nap alatt spontán is gyógyul.

**EKCÉMA:** Toxikus vagy allergiás alapon fellépő bőrgyulladás. Olyan anyag kerül a bőrre vagy a szervezetbe, amely napfény hatására elbomlik és irritálja a bőrt, vagy allergiás reakciót vált ki rajta. A toxikus elvileg bárkin kialakulhat, míg az allergiás csak előzőleg érzékennyé vált embereken.

**MEGLÉVŐ BŐRBETEGSÉGEK:** Fontos tudni, hogy a napozás súlyosbíthatja a már meglévő bőrbetegségeket. Ilyen bőrbetegség például a herpesz, a pikkelysömör, illetve egyes autoimmun betegségek.

krémekkel, testápolókkal bekenni közvetlenül napozás után, ezek a szerek ugyanis eltömítik a pórusokat. A napégés meggyógyul, de egészségkárosító hatása hosszútávon is megmutatkozhat.

## Élettani hatások

A napfény UVA- és UVB-sugara egyaránt befolyásolják a bőr kinézetét. Ha túlzásba visszük a napozást, a bőr hamarabb ráncosodhat, öregégi foltok is megjelenhetnek. A napégés rövid és hosszú távú káros hatásai ellen úgy védekezhetünk, ha 11 és 15 óra között, amikor a legerősebb az UV-sugárzás, nem tartózkodunk a napon. Használjunk magasabb, 30-as vagy 50-es faktorszámú napvédő krémet, és figyeljünk a legalább félórás hatóidőre.

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

# AllistilEP

dimetindén 1 mg/g gél

- Bőrelváltozások
- napégés
- rovarcsípés
- felületes égési sérülés
- kiütések okozta viszketés kezelésére.

A dimetindén antihisztamin, helyi alkalmazás esetén lokális fájdalomcsillapító hatása is van. A gél alapanyag megkönnyíti az aktív hatóanyag bőrbe való bejutását. Az AllistilEP gél gyorsan behatol a bőrbe és néhány perc alatt kifejti hatását.



A dokumentum lezárás dátuma: 2019.04.04., EPI\_ALL\_2019.04.

A forgalmazó hivatalos engedély jogosultja:  
**EXTRACTUM PHARMA**  
Gyógyszeripari, Kétféleképpen  
Széchenyi utca 44.  
1054 Budapest  
Tel: 06-1-239-1436  
Fax: 06-1-239-1436  
E-mail: budapest@expharma.hu  
www.expharma.hu

1054 Budapest  
Széchenyi utca 44.  
Tel: 06-1-239-1436  
Fax: 06-1-239-1436  
E-mail: budapest@expharma.hu  
www.expharma.hu

**25** éve  
a magyar betegélet

**Az AllistilEP gél gyorsan enyhíti a viszketést és az irritációt.**

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



# Herpesz NYÁRON?

Bár igazán a hideg hónapokat szereti, nyáron sem vagyunk teljesen védettek a herpesz ellen. A napégés is okozhatja a herpesz megjelenését, sőt van, akinél már maga a napsütés is a kiváltó okok között szerepel.

**E**gy világvjárvány árnyékában furcsa most belegondolni, hogy az ajakherpesz napjaink egyik leggyakoribb és legelterjedtebb fertőző betegsége. Szinte minden ember átesik a fertőzésen, és sokan vannak azok, akiknél időnként ki is újul. Vírus okozza, amit tizből kilenc ember hordoz, ám a betegség akkor alakul ki, amikor a szokottnál gyengébb szervezetünk védekezőképessége, és aktiválódik a kórokozó. A nyári hónapokban is gyakori a megfázás, elég például, ha a légkondicionált irodából kimegyünk a hőségbe. Az immunrendszer legyengülése szinte azonnal kiválthatja a herpesz megjelenését. Sokaknál a stressz, az idegeskedés hatására jelentkeznek a tünetek. A melegebb hónapokban a vizsgák miatt érzett feszültség, vagy éppen a nyaralás, táborozás miatti izgalom miatt jelennek meg az apró, kellemetlen hólyagok.

## A nyári ajakherpesz A NAPÉGÉS HATÁSÁRA JÖN ELŐ

Van egy mondás, miszerint ha a szem a lélek tükre, az arcbőrünk a kivételése mindannak, amit a testünkkel művelünk. A napfény sokszor emlegetett áldásos hatása mellett sajnos igen sok veszély forrása is. A legismertebb fényártalom a napégés, amelyért főképp a hosszúhullámú UV-B-sugarak tehetőek felelőssé. A napégés ugyan szó szerint égés, de természetesen másféle folyamat, melynek kísérő jele, hogy a bőr a szokottnál vörösebbé válik, felülete forróvá tűnik.

A humán herpeszvírus felelős mind a bányahimlő (Varicella), mind az övsömör (Herpesz zoster) kialakulásáért. Amikor először találkozunk a kórokozóval – többnyire gyermekkorban, 10 éves kor alatt –, a bányahimlő tünetei alakulnak ki. Ha már átestünk a bányahimlőn, és a „fertőzés újraéled”, az övsömör tünetei jelentkeznek.

A nyári ajakherpesz a leggyakrabban – a szokásos kiváltó tüneteken túl – a napsütés, illetve a napégés hatására jön elő. Ezt a legkönnyebben úgy előzhetjük meg, ha erős, nagy faktorszámú fényvédő krémeket használunk az arcunkra, és természetesen az ajkunk bőrét is védjük. Ma már az ajakapolókból is választhatunk olyat, melyben van fényvédő, de vigyázzunk rá, hogy ne használjuk senkivel közösen, ugyanis így rögtön továbbadhatjuk a fertőzést.

## AKKORIS FERTŐZHET, ha nincsenek látható jelei

A vírus akkor is fertőz, ha a seb már hegesedik, sőt még akkor is tovább lehet adni a betegséget, ha az éppen lappangó fázisban van, vagyis nincsenek látható jelei. A gyerekek gyakran kapják el a herpeszt táborozáskor, kiránduláskor, nemcsak étkezés során, hanem akkor is, ha – extrém esetben – közös fogkefét, szívószálat, vagy – gyakrabban – közös törülközőt használnak.

Az ajakherpesz általában néhány napon belül elmúlik, és a legtöbbször elegendő helyileg ható krémekkel kezelni a hólyagokat. Súlyosabb esetben szájon át szedhető antivirális gyógyszert javasolhat a kezelőorvos. Ha tudjuk, hogy rendszeresen kialakul herpesz az ajkunkon, mindig legyen otthon megfelelő készítmény. Ha ugyanis a kialakulásának első óráiban kezdjük kezelni a herpeszt, jelentősen lerövidíthetjük a gyógyulási időt. A megelőzést segítheti, ha megerősítjük az immunrendszert: szedjünk vitaminokat, táplálkozzunk egészségesen, mozogjunk rendszeresen!

Dózsa-Kádár Dóra

HIRDETÉS

## carbosan®

HERPEZS • AFTA • AJAKFÁJDALMAK

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



Az ajkakon, a szájban jól tapadó, színtelen, diszkrét géllé. Ha panaszja 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



öröklődő hajlam

### HERPEZS



betegségek, láz



erős napsugárzás



menstruáció



stressz



gyógyszerek



hormonális tényezők



pszichés tényezők

Vény nélkül, gyógyszerárakban 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!

Nyári bőrápolás



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



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

## Pompás testápolás – a sokoldalú körömvirág

**Bár a tudomány több mint 2000-féle gyógynövényt ismer és alkalmaz, a körömvirág egyike a legelterjedtebbeknek. Minden apró részét fel lehet használni szárától a levelén át a virágáig, és kívül és belül is kifejtí gyógyító erejét.**

A körömvirágot a középkorban mindent gyógyító csodanövénynek tartották. Szent Hildegárd mérgezésekre, ótvarra, emésztési panaszokra ajánlotta. Kenőcsével sebeket gyógyítottak, teáját szájszékélyek öblögetésére használták. Kneipp tiszteletes szintén nagy becsben tartotta. A néphiedelem szerint a ház ajtaja fölé függesztett körömvirág-koszorú távol tartotta a rontást, az ágy alá tett virág pedig megóvott a rossz álmoktól és valóra váltotta a jókat – mondta lapunknak Lopes-Szabó Zsuzsa természetgyógyász.

A növény gyulladásgátló, antibakteriális, fertőtlenítő hatású. Teája használható gyomorfekélyre, sárgaságra, májgyulladásra, vértisztításra. Jó hatása van az emésztőrendszerre, serkenti a máj és az epe tevékenységét. Lázcsillapító, görcsoldó, látásjavító is, mivel tisztítja a szemfenék ereit. Menstruációt elősegítő hatása azért van, mert enyhe mértékben stimulálja az ösztrogén hormon termelését. Fájdalmas menstruáció és az azt kísérő idegesség esetén is használható.

### A KÖRÖMVIRÁGTEA RECEPTJE:

Nem szabad felforralni a növényt, forrázással kell elkészíteni belőle a gyógyteát. Két teáskanál körömvirágsziromhoz adjunk kb. 3 deciliter felforralt vizet, majd hagyjuk állni 10 percig. Az íze kicsit kesernyés, ezért egy kis mézzel édesíthetjük.

### ÍGY KÉSZÍTHET OTTHON KÖRÖMVIRÁGOLAJAT:

Egy maréknyi frissen szedett körömvirágsziromra, 25 cl kukoricacsíra- vagy mandulaolajra lesz szükségünk. Tegyük a szirmokat egy üvegbe, öntsék rá az olajat. Zárják le az üveget és hagyják érlelődni (lehetőleg napon) 15 napig. Utána szűrjük le, tárolják jól zárható flakonban. Szükség esetén óvatosan masszírozzák a piros vagy felégett bőrbe.

### (K)rém egyszerű, de nagyszerű

A körömvirág külsőleg kiváló sebgyógyító, fertőtlenítő. Igen gyorsan gyógyítja az ekcémát, bőrgyulladást, kiütéseket, rovarcsípést, már nem vérző sebeket. Használható visszérre, vénagyulladásra, égési sebekre is. Sebgyógyító és gyulladáscsökkentő hatása miatt a körömvirág régóta használatos a homeopátiában és a fitoterápiában – magyarázta a szakember. Ízületi gyulladások esetén is használjuk külsőleg és bőrirritációkra is kiváló. Bőrkiütés, rovarcsípés, napégés fájdalmainak enyhítésére is alkalmas.

Általánosan elmondható, hogy a napégés kezelésére a nagy víztartalmú, kevésbé zsíros készítmények a legjobbak. A friss égési sérüléseket teával borogassuk, a későbbi gyógyulást segítheti a körömvirágkrém. Kisbabáknál is nyugodtan használhatjuk.

### Kertünk díszé

Az egészen késő őszi virágzó orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*) az őszirózsafélék családjába tartozik. A Dél- és Kelet-Európában őshonos növény a kertek gyakori díszé, élénk, narancssárga virágaival a nyári napot idézi. Sok gondozást nem igényel, a szárazságot és az enyhe fagyokat is jól tűri. A körömvirágot használja a kozmetika, a gasztronómia, a gyógyászat, és még a festékipar is.

# Beszéljünk a tabutémákról is! Ha viszket ott lent...

**Kellemetlen, de gyakori problémáról van szó. A hüvely viszketésének több oka lehet, ráadásul a legtöbb közülük orvosi kezelést igényel, ha már kialakult. A megelőzésre is van azonban lehetőség.**

**A** legtöbb nő átél gombás fertőzést élete során, és bár nem komoly betegségről beszélünk, azért kellemetlen lehet. Normál esetben a baktériumok és az gombák egyensúlyban vannak a hüvelyben. A baktériumok azonban valamilyen okból – például terhesség vagy fogamzásgátló tabletták okozta hormonális változások vagy antibiotikumok használata miatt – elveszíthetik a kontrollt a gombák fölött, amelyek így túlszaporodhatnak – írja a [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com) egészségügyi ismeretterjesztő portál.

Vannak olyan körülmények, amelyek hajlamosíthatnak a probléma kialakulására, például a gyengébb immunrendszer vagy a nem kezelt cukorbetegség. Fontos tudni azt is, hogy védelmet jelent, ha a hüvelyben savas – 4,3 Ph körüli – a kémhatás. Ebben a környezetben ugyanis lecsökken a gombák szaporodásának az esélye, a „házörző” bacilusoknak viszont éppen ez a környezet a kedvező.

## Egy másik probléma: a bakteriális hüvelyfertőzés

Ez a probléma legtöbbször a szülőképes korú nőknél jelentkezik, és annál is veszélyesebb, mert gyakran nem produkál tüneteket, viszont a magzatra is kockázatot jelenthet. Előfordul az is, hogy vízserű, kellemetlen szagú a hüvelyváladék, vagy esetleg égő és viszkető érzéssel jár.

Kialakulhat a nem megfelelő, a hüvely természetes, savas kémhatását megváltoztató antibakteriális szappantól, a vagina környékén alkalmazott, erősen illatosított termékektől vagy erős textilöblítő használatától. A dohányzás ennek az állapotnak a kialakulására is hajlamosít. Terhes nőknek ajánlott teszt elvégzését kérni az orvosuktól, ha felmerül a fertőzés gyanúja.

Több tudományos kutatás is készült a témáról, és bár az eredmények elentmondásosak, a legtöbb tanulmány egyetért abban, hogy a probiotikumok

a megelőzést és a kezelést is támogatják. Itt is sokat segít a hüvely savas kémhatásának a visszaállítása.

## A szexuálisan úton terjedő betegségek is szóba jöhetnek

Ebben az esetben az ok a fertőzött személyvel létesített szexuális kapcsolatot. A [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com) cikke szerint évente több millió ilyen esetet jelentenek, ami nem kicsi szám.

Megoldás lehet az óvszer használata minden esetben, teszt elkészítése a szexuális kapcsolat megkezdése előtt, vagy a HPV-oltás beadatása. Mindenképpen lépni kell, hiszen a szexuális úton terjedő betegségek között olyanok is vannak, amelyek hosszú távú problémákat, akár meddőséget vagy szülés közbeni komplikációkat okoznak. Sőt ezeket a fertőzéseket bizonyos esetekben szülés közben a magzatnak is átadja az anya.

## Gondolni kell az allergiára is

Nem biztos, hogy az allergia eszünkbe jut, ha a kellemetlen tünetek okát keressük. Tusoláshoz, fürdéshez érdemes illatmentes termékeket vásárolni, és gondolni kell arra is, hogy latexallergia – az óvszerek általában latexből készülnek – is létezik.

Mindegyik problémára igaz, hogy a szégyenérzetet félretéve, szakorvossal együttműködve kell megtalálni a viszketés vagy a folyás okát, és megbeszélni a gyógyulást ígérő kezelést.

Vámos Éva

HIRDETÉS

**Dr. Dolhay az intim higiénia szakértője**

A tóvíz és az uszodavíz pH-ja károsíthatja a hüvely önvédelmét. Nem beszélve a benne előforduló mikroszkopikus kórokozókról. A strandolás előtti és utáni hüvelyzuhanyozással csaknem mindig megelőzhető a hüvelygyulladás.

Ajánljuk a **Colpo-Cleaner** és a **Femifit** termékeket.

Megvásárolható a **dm**, **ROSSMANN** üzleteiben, **+ban** és egyéb drogériákban.

## Daganatok diagnosztikája – a PET-CT

A PET-CT az egyik legmodernebb képalkotó vizsgálómódszer, amely két különböző diagnosztikai eljárás, a pozitron emissziós tomográfia (PET) és computer tomográfia (CT) együttes alkalmazásán alapul. A PET vizsgálat sajátossága, hogy a szervek működésbeli sajátosságait (pl. anyagcsere) ábrázolja, a CT vizsgálat az emberi test anatómiai (alaki, szerkezeti) viszonyairól szolgáltat háromdimenziós képi információt.

**A** különböző betegségek mindig először a megbetegedett szerv működésében okoznak elváltozást, és ezt csak később kíséri a méretbeli (anatómiai) elváltozás. A PET-CT vizsgálat fontos lépése a PET során kapott, anyagcsere mutató képek és a CT során nyert anatómiai képek egymásra vetítése (fúziója). A két módszer által szolgáltatott képek egyidejű megjelenése minden más képalkotó diagnosztikai eljárástól különböző többletinformációt ad, ily módon a PET-CT vizsgálat már nagyon korán képes jelezni az emberi szervezetben zajló kóros folyamatokat.

A PET-CT vizsgálat során a beteg radioaktív izotóppal jelzett anyagot kap (FDG: fluoro-dezoxi-glükóz) intravénás injekció

A PET-CT vizsgálatokat indokolt esetben a NEAK (Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő, korábbi nevén OEP) is finanszírozza. Ennek részleteiről érdeklődjön kezelőorvosánál!

formájában. Ennek a nyomjelző anyagnak a testen belüli eloszlását érzékeli a PET-CT kamera. Szőlőcukor (glükóz) molekulát jelölnek meg pozitron sugárzó izotóppal. A beadott cukor-szerű anyagot a sejtek anyagcserejük intenzitásától függően veszik fel. A rákos sejtek a kontroll nélküli burjánzásuk (osztódásuk) miatt lényegesen több cukrot használnak fel, mint a normális sejtek.

### Korán felismerhető a betegség

A PET-CT módszer forradalmi változást hozott a rosszindulatú daganatos betegségek kimutatásában, hiszen az anyagcsere-folyamatok zavara már akkor utal a tumor meglétére, amikor az még nem okoz anatómiai elváltozást. A vizsgálat alkalmas a rák korai felismerésére, jóindulatú és rosszindulatú daganat elkülönítésére, áttétek kimutatására, az alkalmazott terápia hatásosságának megítélésére, továbbá a PET-CT alapú sugárterápia tervezéséhez is nélkülözhetetlen.

A vizsgálat a következő indikációkban indokolt: fej és nyaki tumorok, az agy és gerincvelő rosszindulatú daganatai, pajzsmirigyrák, nem-kissejtes tüdőrák, nyelőcsőrák, vastag- és végbélrák, lymphoma, melanoma, emlőrák, méhnyakrák.

Papp György

HIRDETÉS

**SCANOMED**  
BUDAPEST

ELSŐ A RÁKDIAGNOSZTIKÁBAN

**Tudta-e, hogy az első digitális, kutatási szintű "high-end" PET-CT készülék már elérhető Magyarországon is?**

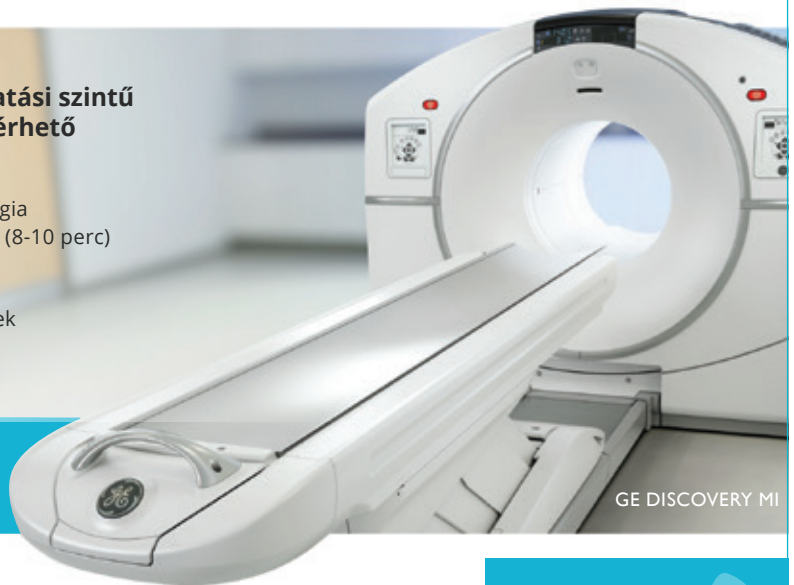
- egyedülálló pontosság – digitális technológia
- gyorsaság – a lehető leggyorsabb vizsgálat (8-10 perc)
- biztonság – alacsony sugárterhelés
- kényelem – modern klinikai környezet
- magasan képzett és tapasztalt szakemberek
- NEAK finanszírozott PET-CT vizsgálatok
- magánbeteg ellátás már 48 órán belül

INNOVÁCIÓ ÉS SZAKÉRTELEM  
A DIAGNOSZTIKÁBAN

IDŐBEN FELFEDEZETT DAGANAT + PONTOS DIAGNÓZIS  
= A LEGJOBB ESÉLY A GYÓGYULÁSRA!

ScanoMed Budapest  
1145 Budapest,  
Laky Adolf utca 44-46.  
D épület 1. emelet

CALL CENTER  
06 30 639 3500  
www.scanomed.hu  
info@scanomed.hu



GE DISCOVERY MI

# Ezért kell több vas a nőknek, mint a férfiaknak

**Testünknek számtalan tápanyagra van szüksége a működéshez, közöttük van pár olyan, ami több élettani funkcióban is fontos szerepet játszik. Az egyik ilyen a vas.**

**A** vas nemcsak a vörösvértesteknek segít az oxigén megkötésében és a test minden részébe történő eljuttatásában, de hozzájárul a test energiatermeléséhez és a sejtleggzéshez is. Nem mindenkinek van azonban egyformán szüksége rá. A legszembeszökőbb eltérés a nők és a férfiak között van. A különböző egészségügyi intézmények normál esetben több mint kétszer annyi vas bevitelét ajánlják a nőknek, mint a férfiaknak: szám szerint 18 milligrammot a 8 milligrammal szemben. Ez a különbség azonban speciális esetben – például terhesség idején – háromszorosa is lehet.

## De vajon mi a különböző igények oka?

A válasz a vérben rejlik, pontosabban a vér vastartalmában, és a vérvesztéségekben. A vér eleve nagy mennyiségben tartalmaz vasat: nőknél 50-170 mg/dl, férfiaknál 65-175 mg/deciliter az optimális érték. Értelemszerűen a vérvesztéségek vasvesztéssel jár, a nők viszont minden hónapban sok vért veszítenek a menstruációval. A vesztés a terhes nőknél még feltűnőbb: a magzat fejlődése sok vasat igényel, ráadásul a csecsemő anynyit halmoz fel belőle a terhesség során, hogy szülés után még hat hónapig nincs szüksége arra, hogy táplálékkal jusson be szervezetébe ez a tápanyag.

Ha nem áll elegendő vas a szervezet rendelkezésére, egy sor kellemetlen tünetet tapasztalhatunk magunkon: mivel a vér kevesebb oxigént képes szállítani, fáradékonyabbá válhatunk, és vashiányra utal a hallásromlás, a hajhullás, a repedezett körmök, a sápadtság, a vérzékenység, az ingerlékenység, és a memóriazavarok is, de még folytathatnánk a sort.

## Hogyan pótoljuk?

Magas vastartalmú ételek fogyasztásával: zöldlevelű zöldségek, tojás, szárított gyümölcsök, csonthéjas magvak, hüvelyesek, halak. Jó tudni, hogy a vasat nem magában, hanem molekula-formában tudja a szervezetünk hasznosítani, és ebből kétféle van: az állati vagy a növényi eredetű, és ezek közül az állati eredetű sokkal könnyebben felszívódik. Ezt jól jelzi, hogy a növényi eredetű vasból majdnem kétszer annyit kell fogyasztanunk, hogy hasonló mennyiséghez jusson a szervezetünk. Ezért aztán nem ördögtől való, ha elgondolkodunk valamilyen vastartalmú gyógyhatású készítmény beszerzésén.

Ballai Vince

www.gyogyhir.hu

# Salus

...mert  
partnerünk  
a természet!

## Floradix® Étrend-kiegészítő vassal és vitaminokkal Kräuterblut® szirup



- A benne lévő vas, valamint a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> és B<sub>12</sub>-vitaminok hozzájárulhatnak a normál vörösvértest-képződéshez, jótékony hatással lehetnek a fáradtság és kimerültség csökkentésére, valamint a normál anyagcsere-folyamatokra.
- Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószerrel, színező- vagy mesterséges aromaanyagokat és laktózt.



OGYÉI szám: 7521/2010

## B-vitamin Komplex

Étrend-kiegészítő 6 fontos B-vitaminnal: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> és B<sub>12</sub>



OGYÉI szám: 21210/2019

Guaranamag-, zöldtea-, zöldzab-, gyömbérgyökér-, spenót- és gyümölcsle-koncentrátumból. A felsorolt B-vitaminok 100%-ban fedezik a napi szükségletet.

VEGAN

A B-vitaminok hozzájárulhatnak a normál energiaszint megtartásához és az idegrendszer egészséges működéséhez. Részt vesznek az anyagcsere-folyamatokban, jótékony hatással lehetnek a vörösvértest-képződésére, a testi és szellemi jó közérzetre.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.  
Tel.: 36/431-001, Mobil: 20/974-28-10  
E-mail: salbert@gyogy-salbert.hu  
[www.vashiany-verszegenyseg.hu](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

## A járványhelyzet összekovácsolta a családokat



A járványügyi veszélyhelyzet okozta nehézségek még közelebb hozták egymáshoz a családtagokat – derül ki a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) legfrissebb kutatásából. Az áprilisban, 1000 ember telefonos megkérdezésével készült tanulmányból kiderül, hogy a megkérdezettek többsége higgadtan éli meg a járványhelyzetet, és betartja a járványügyi intézkedéseket. Nagy nehézségekről a megkérdezettek kevesebb, mint 20 százaléka számolt be, leginkább a munkahelyi bizonytalanságotól és a megbetegedés lehetőségétől tartanak. A megkérdezettek negyede (24 százalék) családi kapcsolatai javulásáról számolt be, 71 százaléknál nincs változás, és csak 4 százalék tapasztalt romlást a veszélyhelyzet óta. Az emberek 45 százaléka most több időt tud fordítani családtagjaira.

Forrás: MTI • Szerkesztette: Vámos Éva

## A szűrt kávé lehet a legegészségesebb

A kávé elkészítésének legegészségesebb módját kutatták fel svéd tudósok: a különböző módszerek és a szívroham, valamint halálozás közti kapcsolat vizsgálata során megállapították, hogy a szűrt kávé a legjobb az egészségnek. Az eredményekről az Európai Kardiológiai Társaság European Journal of Preventive Cardiology című szaklapjában számoltak be. „Tanulmányunk erős és meggyőző bizonyítékokkal szolgál a kávékészítési módok és a szívrohamok, az élethossz közötti összefüggésekre” – mondta Dag S. Thelle, a svédországi Göteborgi Egyetem tudósa. A szűretlen – például a török – kávé olyan alkotóelemeket tartalmaz, melyek megnövelik a vér koleszterinszintjét. A filter eltávolítja ezeket és csökkenti a szívrohamok és az idő előtti halálozás kockázatát.

## Szigorították az e-cigarettek eladását

A mentolos ízesítésű cigaretta, valamint cigarettadohány mellett az ízesített elektronikus cigaretta és utántöltő folyadék sem forgalmazható 2020. május 20-ától az EU országaiban, így Magyarországon sem – jelentette be Lázár János, a nemdohányzók védelméért felelős miniszterelnöki biztos. Ez újabb lépése a 2016-ban elindult szigorítási folyamatnak, amelynek célja a jellegzetes ízesítések miatt különösen a fiatalok, valamint a nők körében népszerű dohánytermékek visszaszorítása, és ezáltal a dohányzás további csökkentése. Magyarországon azonban a kormány az uniós szabályoknál most is szigorúbb rendelkezéseket alkotott: az ízesített elektronikus cigaretta és utántöltő folyadék sem forgalmazható.

**KVÍZ-**  
nyertes

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

Az ajándékesomagot  
Ledniczky Árpád nyerte  
Lábatlanról.

Kedves Olvasóink!

**A VITAKING KFT.**

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

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

## KVÍZ – JÚNIUS

1. Mi a CLA (Conjugated Linoleic Acids)?
  - a. bevásárlóközpont neve
  - b. természetes zsírsav, amit először lenolajból vontak ki
  - c. brit légitársaság
2. Milyen színű a karotin?
  - a. narancssárga
  - b. sötétzöld
  - c. világos lila
3. Az alábbiak közül melyik nem ásványi anyag?
  - a. lecitin
  - b. cink
  - c. mangán



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

# VIZSGÁLJA ÁT ÖN IS HÁZIPATIKÁJÁT!

**NE** ÖNTSE KI, NE DOBJA EL LEJÁRT, FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZEREIT, mert azok veszélyesek lehetnek a környezetre!

Lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit dobja be a gyógyszertárakban és egyéb gyógyszer árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba.

## TILOS A GYŰJTŐDOBOZBA TENNI:

- Tűz és robbanásveszélyes anyagokat,
- higanytartalmú termékeket,
- injekciós tűt, injekciós fecskendőt, tűvel ellátott injekciós fecskendőt és infúziós szereléklet!

**MINDANNYIUNK KÖTELESSÉGE EZ a környezetünkkel szemben is!**

Ide dobja, ez a helye!



## A LEJÁRT VAGY FELESLEGESSÉ VÁLT GYÓGYSZER ÚTJA a házipatikától a szakszerű megsemmisítésig



Otthonában gyűjtse össze lejárt, vagy feleslegessé vált gyógyszereit!



A gyógyszereket dobja be a gyógyszer-tárban/egyéb gyógyszert árusító helyeken e célra rendszeresített gyűjtődobozba!



A gyűjtődobozt a gyógyszer-nagykereskedő vállalatok autói szállítják el a központi begyűjtő helyre.



Végül a tömörített dobozokat szakszerűen ártalmatlanítják.



A begyűjtőhelyen a dobozokat összepréselik.

Keresse a zöld dobozt!



RECYCLOMED Nonprofit Kft.  
1134 Budapest, Lehel u. 11.  
Tel.: (06-70) 342-1712  
www.recyclomed.hu



APA

» SZERETLEKAPA.HU »

**TARTSD  
JÁTÉKBAN  
APÁT!**

START 2020.06.14.

Vajon mennyi veszély  
leselkedhet egy férfire  
az 50. születésnapja után?

Próbáld ki apák napi játékos tesztünket,  
válaszolj a kérdésekre, és kísérd el  
épségben Apát a születésnap ebédjére!

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Berlin-Chemie/A Menarini Kft.  
2040 Budaörs,  
Neumann János u. 1.  
Tel.: 06-23-501-307

A Prostamol Uno 320 mg lágy kapszula serenoa repens (szabalpálma) természetes kivonatát tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Jóindulatú prosztata megnagyobbodás I. és II. stádiumában jelentkező vizelési panaszok tüneti kezelésére.



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